

د. فهوزي مونتادي **إقرأ الثقافي**

**خهونه سيكسيه كان**  
[www.iqra.ahlamontada.com](http://www.iqra.ahlamontada.com)

وه رگيراني: سوزان جمال



**منتدي إقرأ الثقافي**

للكتب ( كوردی - عربي - فارسي )

[www.iqra.ahlamontada.com](http://www.iqra.ahlamontada.com)



# خەونە سېكسىيەكان

د. فەوزىيە دريغ

ومرگىڭىزنى، سۆزىڭىزنى جەمال

**زنجیره‌ی کتبی دوزگای چاپ و پمخشی سردم ژماره (۷۲۳)**  
**سرمهرشتیاری گشتیی زنجیره**  
**لاراد بهرزنجی**



[www.sardem.org](http://www.sardem.org)

**■ خمونه سینکسییه‌کلن**

نووسینی: د. فهوزیه دریع

وه‌رگیزانی: سوزان جه‌مال

بابه‌ت: سینکیزانی

دیزاینی ناوه‌وه: ره‌وشت محم‌مد

دیزاینی به‌رگ: نارام عه‌لی

تیرلژ: ۱۰۰۰ دانه

نرخ: ۶۰۰۰ دینار

چاپی به‌گه‌م: چاپخانه‌ی (سردم) سالی ۲۰۱۴. کوردستان – سلیمانی

■ له به‌رنه‌به‌رایه‌تیی گشتیی کتبخانه گشتیییه‌کلن ژماره (۱۶۵۶) ی سالی ۲۰۱۴ ی پین درلوه

■ مافی له چاپ‌لنه‌وه‌ی بۆ دوزگای چاپ و پمخشی سردم پارتیزلوه ©

ناونيشانى كتيبہ كہ

د. فوزیہ الدریع

الاحلام الجنسیہ

منشورات الجمل، كولن (المانیا)، طبعه الاولى ۲۰۰۸

Al-Kamel Verlag 2008

Postfach 210149. 50527 Köln. Germany

Tel:0221736982. Fax:02217326763



## پېرست

- ۷ ..... وته ی نووسەر (خهونه سیکسیه کان... بۆچی؟)
- ۱۱ ..... پلشه کیی وەرگیر

### یه کمم: خهونه کان... ژانی سییم

- ۱۶ ..... خهونه کان چین؟
- ۲۳ ..... بۆچی خهون ده بینین؟
- ۳۲ ..... ئایا ههست به هیچ دهکەین کاتیک خهون ده بینین؟
- ۳۴ ..... بۆچی خهونه کانمان بیرده چنهوه؟
- ۳۶ ..... جۆرهکانی خهون کامانانهن؟
- ۴۶ ..... رهنهکان له خهوندا
- ۵۵ ..... چۆن خهون لیکده دهینهوه؟

### دووهم: خهونه سیکسیه کان

- ۶۵ ..... خهونه سیکسیه کان چین؟
- ۷۲ ..... خهونی سیکسی - ئیحتیلام - خه یالی سیکسی
- ۹۰ ..... کارتیکه ره سه ره کییهکانی کارده کهنه سه ره خهونه سیکسیه کان
- ۱۰۴ ..... خهونه سیکسیه کانت چیت پین ده لین؟
- ۱۰۹ ..... چۆن خهونه سیکسیه کانت بیر ده کهوئتهوه؟
- ۱۱۲ ..... چۆن له خهونه سیکسیه کانت تیده کهیت؟
- ۱۱۷ ..... چۆن خهونه سیکسیه کانت دروست ده کهی؟
- ۱۲۵ ..... چاره سه رکردن له رتی خهونهوه
- ۱۳۴ ..... خهونبین
- ۱۴۳ ..... خهونی ژن... خهونی پیاو
- ۱۴۹ ..... لیکدانهموی خهونه سیکسیه کان

### سىيەم: فايلى خەونە سىكسىيەكان

|     |                                 |
|-----|---------------------------------|
| 166 | ..... فايلى يەكەم، ماچى بىگەرد  |
| 198 | ..... فايلى دوووم، گىسكى بەھەشت |
| 171 | ..... فايلى سىيەم، داركۇلا      |
| 174 | ..... فايلى چوارەم، رەنگى سوور  |
| 177 | ..... فايلى پىنچەم، ومپسى       |
| 180 | ..... فايلى شەشەم، خىانەت       |
| 183 | ..... فايلى ھەوتەم، لەباربردن   |
| 186 | ..... فايلى ھەشتەم، شۇرت        |
| 188 | ..... فايلى نۆيەم، فەرمانبەر    |
| 191 | ..... فايلى دەيەم، ژىرزەمىن     |

### چوارەم: فەرھەنگى خەونە سىكسىيەكان

|     |  |
|-----|--|
| 195 | ..... ئامراز- شت- ھۆيەكانى گواستەمەھ لە خەوندا           |
| 208 | ..... بىنىنى مەۋقە كەس و خەلك لە خەوندا                  |
| 216 | ..... ژمارم شىۋە و ئاراستە لە خەوندا                     |
| 221 | ..... شوۋىن و تەلار لە خەوندا                            |
| 231 | ..... رەۋمەك و خۇراك لە خەوندا                           |
| 241 | ..... جەستە لە خەوندا                                    |
| 249 | ..... سىكس لە خەوندا                                     |
| 270 | ..... ھالەتى ھەلچوون لە خەوندا                           |
| 276 | ..... جوۋلە... فرمان لە خەوندا                           |
| 290 | ..... سەۋىيە، كارەساتە سەۋىيەكان، كەشۋەھەۋا لە خەوندا    |
| 300 | ..... خىل و كانزاكان لە خەوندا                           |
| 306 | ..... جەلۋەرك و پۇشاك و ماددەكانى خۇپازاندەمەھ لە خەوندا |
| 311 | ..... مەملەكەتى ئازەلەن لە خەوندا                        |
| 325 | ..... سەرخاۋە  |



## وتەى نووسەر

خەۋنە سىڭىسىيەكان... بۇچى؟

كاتىك پۇجى زانستى لە ناخمدا بۇ نووسىنى كىتېپكى نوئى ھانم دەدات، ھەموو جارىك ھەمان پىرسىار لە خۇم دەكەمەۋە... بۇچى؟

\*كىن ئەۋانەى دەيانەۋىت دەربارەى خەۋنە سىڭىسىيەكان زانىارىيان ھەبىت؟

\*مروڧ چ سوودىك دەبىنىت، ئەگەر ماناى خەۋنە سىڭىسىيەكانى خۇى زانى؟

ۋەلامەكەش بەم شىۋەيە:

۱- ھەموومان دەمانەۋىت دەربارەى خەۋنە سىڭىسىيەكان زانىارىيان ھەبىت، چونكە ھەموومان خەۋنى سىڭىسى دەبىنىن... خەۋنى سىڭىش مەرج نىيە ھەموو كاتىك خۇش و چىزبەخش بىت. دەشەت خەۋنى سىڭىسى قورس و ناخۇش بىت بۇ ئەۋكەسەى كە دەبىنىت، دەشەت بىتە مايەى ترس و قۇبىيا، يان دلەۋاكى و شەرمندەبىى دروست بكات، بە تايىبەتى ئەگەر خەۋنەبىن لە خەۋندا ئەۋ پەفتار و كارانەى كرد كە خۇى بە شەرمەين و ھەرام داياندەنىت. ئەمەش مەسەلەيەك نىيە تەنبا تويۇڭى ديار و كەم بگىرتەۋە، بەلكو پىزەيەكى واقىعى دەربارەى خەۋنە سىڭىسىيەكان ھەيە: لە ۹۹% خەلك خەۋنى سىڭىسى دەبىنن، زىاتار لە ۹۵% خەلك ھىچ شتىك دەربارەى خەۋنە سىڭىسىيەكان بە كەس نالین و لە ۵۰% خەلك ناۋەپۇكى خەۋنە سىڭىسىيەكان بىزاريان دەكات، يان بە پلەى جىاۋاز و لە ماۋەى زەمەنى جىاۋازدا خەۋنە سىڭىسىيەكان دەبنە ھۇى دروستبۋونى جۇرىك لە پىشۋوبى دەروونى، كە لە كەستىكەۋە بۇ كەستىكى دىكە دەگۇپى، لەبەر ئەۋە كاتىك ئىمە خۇمان لە بەردەم ئەم واقىعە ژمارەبىانەدا دەبىنەۋە،

دهلیم: هه موومان پتویستمان به وهیه زانیاریمان ده رباره ی خه ونه سیکسییه کان هه بیت.

۲- خه ونه سیکسییه کان هه لگری په یامین بۆ خه ونبین که تاییه ته به ژیا نی سیکسی و سۆزداری و ته وای ژیا نی به شیوه یه کی گشتی. له بهر ئه وه پتویسته مرۆف ئاو پ بۆ ناوه پوکی خه ونه سیکسییه کانی بداته وه و ده رک به په یامی ناو خه ونه کانی بکات.

ده شیت په یامی ناو خه ونه سیکسییه که ی تاییه ت بیت به دله پراوکییه کی ژیا نی له و ساته دا، یان چاره سه ریکی بۆ کیشه یه کی سۆزداری هه نوو که یی پی بیه خشیت، هه روه ها ده شیت ئاسۆی سیکسی خه ونبین به رامبه ر به هه قیقه تیک پۆشن بکاته وه که تاییه ته به و هاو به شی ژیا نه ی که له سه ر ئاستی سۆزداری و سیکسی چاو ه پی ده کات، هه روه ها له وانه یه خه ونه که هه لگری په یامین بیت له پابردو ودا و کیشه یه کی سیکسی کۆنی چاره سه رنه کراو، چاره سه ر بکات، که له نه ستدا مایه ته وه و خه ونبین له پی خه ونه کانه وه داوا بکات پو و به پرووی بیته وه و چاره سه ری بکات.

زۆریک له خه ونه سیکسییه کانمان ده شیت په یوه ندیا ن به سیکس و ماده ده سیکسییه کانه وه نه بیت، به لکو سیمبول بن بۆ هه ندیک لایه نی گرنگی دیکه ی ژیا ن، وه ک لایه نی ماده ی و لایه نی پیشه یی و ... هتد. هاوکات هه ندیک خه ونی ئاسایی هه ن که سیمبوله کانیا ن هه لگری په یامی سیکسین.

ئاشنا بوون به خه ونه کان به شیوه یه کی گشتی و خه ونه سیکسییه کان به شیوه یه کی تاییه تی، ده شیت یارمه تی خه ونبین بدات بۆ چاره سه رکردنی کیشه کانی به گشتی. و کیشه سیکسییه کانی به تاییه تی، ئه ویش له پی هونه ری ئاشنا بوون به خه ونه کان و

لینکدانه وەیان، ھەروەھا ھونەری دروستکردنی خەونە سیکسییەکان  
کە زانستییکی نوێیە و من بڕوام پێیەتی و پێی دەوتریت  
چارەسەرکردن لە ڕێی خەونەو Dream Therapy.  
ئەم کتێبە، کتێبێک نێیە بۆ لینکدانه وەی خەونەکان، بەلکو کتێبێکە  
بۆ شیکارکردن و ھەک پەسپۆریکی بۆاری سایکۆلۆژی پێوہی  
ماندوو بووم و خشتیکی نوێیە بۆ پردی ھۆشیاریم، کە ئومێدەم ھەبێ  
لە سنووری توانا زانستییەکاندا دا بینم، بە ھیوام مەژووی عەرەبی لە  
تێگەشتنی خەونەکاندا لە کاتی بەئاگاھاتن و خەوندا سوودیان لێ  
بینیت.

**د. ھەوزیە دریع**



### پیشہ کیی وەرگیر

دەبن میژووی بەکەمین خەونی مرۆف بۆ کە ی بگەریتەو؟ بە واتایەکی دیکە، دەبن مرۆف لە کە یەو دەرکی بە بوونی جیهانی خەونەکان کردب؟ دەبن مرۆفی چاخی بەردین خەونی بە چییەو بینیی و کە بیدار بووئەو چۆن وەسفی کردب؟

وەک دەزانن؛ خەون چالاکییەکی میتشکە و لە کاتی نوستندا ڕوو دەدات، کاتیک هەستەکانی مرۆف بە هۆی نوستنەو تا ڕادەیەک لە چالاکی وەستان، هەرچەندە ژمارەیک لە توێژەرانی بواری خەون پێیان وایە، لایەنی بەئاگایی مرۆف، ڕۆلی لە دروستبوونی خەونەکاندا هەیە، بەلام لە ڕووی تیئروانینی ڕۆحانییەو، خەوتن گەشتیکە تیادا ڕۆحی مرۆف بەرەو جیهانی بەرزەخ دەڕوات.

ئەو خەونی مرۆف دەیبینی بە پێی ناوەرۆکەکی کار دەکاتە سەر باری دەروونی، ئەگەر بۆ ماوەیەکی کاتیش بێ، تەنانت ئەگەر هیچ لێکدانەو یەکیشی بۆ نەکات، یان بیری بچیتەو، ئیدی هەندێ جار خەونەکان دەبنە مایە ی هیوا بۆ مەردووم، یان هیچ نەبێ بۆ چەند ساتی دلخۆشی دەکەن، پێچەوانەکەشی راستە، دەشی تووشی ترس و دلەراوکتی بکەن.

خەونەکان کۆگای هەمیشە پڕ لە ماددە هەلگیراوەکانی ئیستا و پابردووی مرۆف، کۆگای ڕاز و نیازەکانی، سەرکەوتن و شکستەکانی، خۆزگە و دلەخورپێکانی، لە خەوندا هیچ شتیک مەحال نییە و مرۆف ئازادە، ئەمەش یەکیکە لە فاکتەرەکانی ئالودەبوونی مرۆف بە خەونەکانییەو، سەرباری فاکتەرەکانی دیکە ی وەک ترسی مرۆف لە نادیار و کەلکەلە ی هەمیشەیی بۆ ناشکرکردنی شتە پەنھانەکان و پیشینیکردنی داھاتوو.

له خهوندا زمان و تواناکانی مرؤف، دهنگ و پهنگ، پووخسار و شپوه، ههست و دهركکردنی مرؤف، ديمهن و پروداوهكان، ئهمانه ههمويان له گهه واقيعدا جياوازن.

خهون گواستنه وهيه کی نالوژيکيه بۆ که شوه و ايه کی ديهکه، که زۆر جار مرؤف دهسته وه ستانه له چۆنيتی وه سفکردنی، به دهه له وهی خهونه كان په نجه ريه کی هه ميشه والان بۆ بينینی پابردوو، تهسه لایان سه لويه کی پوچيشن بۆ که مکردنه وهی کۆزانی مرؤف و دهرد و ئازاره کانی له ماوهی ژيانیدا، هاوکات هه ندی جار مرؤف بۆ دلخۆشکردنی خۆی له ده لاقه يه کی ديهکی جيهانی خهونه کانه وه له ئاینده دهروانی.

هه رچهنده ئه م کتێبه له به شى يه که مده به گشتی باسی خهون دهکات، به لام له بناغه دا گرنگی نووسهر له سهه خهونه سيکسيه کان چر بووه ته وه، چونکه پیتی و ايه خهونی سيکسي به شیکی سروشتیه له گه شهی مرؤف، هه موو مرؤفیک له هه موو قوناغه کانی ژيانیدا، خهونی سيکسي ده بينیت، به لام له ماوه يه کی ژيانیدا خهونه سيکسيه کانی چر ده بنه وه، هۆکاری ئه مهش به نده به باری دهروونیه وه به شپوه يه کی گشتی و به ژيانی سيکسيه وه به شپوه يه کی تايبه تی، ههروه ها له و باوه رده ايه که خهونی سيکسي له بۆشاییه وه دروست نابن و بن ئامانجيش نايه ته ئاراوه. له کات و شپوه يه کی دياریکراودا به سهه پووبه ری خهودا گوزه ر دهکات، له بهر ئه وهی خزمه تی پيداويستيه کی دياریکراوی مرؤف دهکات، یان دهيه ويّت په ياميک به و که سه بگه يه نيّت که خهونه که ده بينیت.

ئه م کتێبه خه و ننامه نييه بۆ ليکدانه وهی خهونه سيکسيه کانت، به لکو داوه تنامه يه کی زانستیی راس ته وخۆيه بۆ ئه وهی له خهونه سيکسيه کانی خۆت تيگه يت و يارمه تی خۆت بده يت تا سوود له

خهونه سیکسیه کانت ببینی و پولیان ههبن له ژبانی سۆزداری و سیکسیتدا، ته نانهت بۆ ئهوهی بتوانی ئه و خهونه سیکسیه ببنی که خۆت ده تهوین، یان به لایه نی که مه وه، خهونه سیکسیه کانت نه بنه مایه ی تیکدانی ئاسووده ییت. به راستی خهونه سیکسیه کان ئه زمونگه لیک گرنکن له ژبانه دا، زۆر جار یارمه تی مروف ده ده ن پووبه پووی کیشه و گیرو گرفته ده روونیه کانی خۆی بیه وه.

هه ندی جاریش ئه زمونکردنی ئه و شتانه یه که مروف لییان بیه شه، به واتایه کی دیکه، که یشتنه به و چێژ و هه ستانه ی که له واقعدا ناتوانی پێیان بگات. خهونه سیکسیه کانت بۆ هاوسه رکه ت، هاوپنکه ت، یان هاوبه شه سیکسیه که ت بگیره وه، په نگه له پێی ئه و خهونه سیکسیه نه وه زیاتر لیت تینگات که له سیکسدا هه زت له چیه و رقت له چی ده بیه وه، هه روه ها سینکس لای تو چی ده که یه نی؟ نووسه ر به جوانی باسی ئه وه مان بۆ ده کات که پیاو چی له خهونه سیکسیه کانی ژنه وه فیر ده بیه ت، هه روه ها ژن چی له خهونه سیکسیه کانی پیاوه وه فیر ده بیه ت، چونکه هه ریه که له ژن و پیاو پێویستیان به وه یه به خهونه سیکسیه کانی یه کدی ناشنا بن و شتی لێوه فیرببن.

ئه م کتیه به یه کی که له کتیه به باشه کانی د. فهوزیه دریع، بۆ خوشبه ختی ئه مه دووه مین کاری ئه م خاتوونه یه که من وه مگیراوه، له دوا ی وه رگیرانی هه ردوو به رگی کتییی "ملیونیک پرسیار و وه لام ده رباره ی سینکس" که سالی رابردوو هه ر له لایه ن ده زگای چاپ و په خشی سه رده مه وه چاپ کرا.

**سۆزان جهمال**

۲۰۱۴-۹-۱





## یه کهم: خهونه کان... ژيانی سییه م

مرؤف له سه ره تایی گه شته که یه وه 'واته' له کاتی له دایکبوونه وه تا مردن' له ژيانیدا پرسیار دهر باره ی ئه م دوو شته ده کات:

\*چی له ده وروبهری پروو ده دات؟

\*چی له ناو خۆیدا پروو ده دات؟

پرسیاره مه زنه کانی مرؤف دهر باره ی 'ده ره وه' و 'ناوه وه' ته نیا هه ولێکه بۆ ده سته و تنی لێکدان وه و ده سته و تنی پێگه چاره کان تا ئاره زووی زانین له خۆیدا تیر بکات و ژيانی ئاسانتر ببیت، به لام مامه له کردنی مرؤف له گه ل 'جیهانی ده ره کی' و له گه ل 'ژیان'، 'مانه وه' و 'سروشته دا، ئاسانتره له مامه له کردنی له گه ل 'جیهانی ناوه وه' ی خۆیدا، له گه ل 'ئه قل' و 'پۆح' و 'ده روون' یدا.

کونجکۆلی و که له په قیی مرؤف وایکردوه ئه قل و ده روون ملکه چی تاقیکردنه وه و تیزوانین بکات، مه سه له پۆحانییه کانیش لای مرؤف قورسترن. مرؤف له کاتێکدا که له م دنیا یه دا ده ژێ، ململانی و کۆشش ده کات تا لێکدان وه و پێگه چاره کانی ده سته که ون بۆ نه وه ی گه شته که ی له م دنیا یه دا چێژ به خش بیت، به به ره م بیت و تیزی بکات.

مرؤف به زۆرى دهرك بهوه دهكات كه له دواى مردن، ژيانىكى دىكه ههيه، ئه مه مهسهلهيه كه تهواوى ئايينه ئاسمانيهكان لهسهرى كۆكن، له بهر ئه وه، له بهر خاترى ئه و دنيای، بۆ باشتىركردنى مه له فى خۆى و چاودىريكردنى حيسابى مرؤفاهيتى خۆى، هه رچييه ك له توانيدا بىت دهيكات، كار بۆ ژيانى دووه مى دهكات، ئه و ژيانى پىنگه و پلهى مرؤف به پى هه ول و ماندوو بوون و كار و نياز هكانى له ژيانى يه كه مدا (واته له م دنيا) ديارى دهكات.

مرؤف چهنده شهكته و ماندوو بىت، چه ند دۆشداماو بىت، له ژيانى يه كه م و دووه مى سل بكا ته وه، به لام ماندوو تر و سه رسوو پ ماوتره و زياتر ده ترسيت كاتىك شه وانه گه شتىكى كاتى بۆ ژيانى سىتيم دهكات، كه برىتية له خه و نه كان و هىچ ده روازه يه ك نيه بۆ خۆ قوتار كردن له ده ستى، ئه و يش به حوكمى سولتانىك كه حوكمى ته و اوى مرؤف دهكات، ئه و سولتانه ش برىتية له سولتانى خه و.

ئيمه سى به شى ژيانمان كه ده ژيين به خه و به سه ر ده به ين، رو به رى سى به ش له م گه شته كورتهى ژياندا نه وه نده كه م نيه كه گوئى بى نه ده ين، به لام خه و له پى تاوى سه ر له نوئ بىنا كردنه وهى ئه و خانانهى له ش كه له ما وهى به ئاگاييدا به كارىان ده هىنين پىويسته، هه روه ها خه و بۆ پاراستنى ته ندروستى جه ستى و ئه قلى پىويسته، هه روه ها قه ناعه تىك هه يه پى وايه بۆ ئه وهى خه و ببىنين، نوستن پىويسته، چونكه بپروا وايه كه خه و نه كان بۆ ته ندروستى جه سته و ئه قل و رو ح پىويست بىن، ئه مه ش دواتر به ته و اوى باسى لى وه ده كه ين... مرؤف به بى نوستن تو و په و شله ژاو ده بىت، نه ك ته نيا له به ر پىويستى جه ستهى به خه و، به لكه له به ر

# خهونه سيكسييه كان

د. فهوزيه دريع

ومرگيراني؛ سؤزان جهمال

مرؤف به زۆری دهرك بهوه دهكات كه له دواى مردن، ژيانىكى دىكه ههيه، ئه مه مهسهلهيه كه تهواوى ئايينه ئاسمانيهكان لهسهرى كۆكن، له بهر ئه وه، له بهر خاترى ئه و دنيای، بۆ باشتىركردنى مه له فى خۆى و چاودىريكردنى حيسابى مرؤفاه تىي خۆى، هه رچىيه ك له توانيدا بىت دهيكات، كار بۆ ژيانى دووه مى دهكات، ئه و ژيانه ي پىنگه و پله ي مرؤف به پىي هه ول و ماندوو بوون و كار و نيازه كانى له ژيانى يه كه مدا (واته له م دنيا) ديارى دهكات.

مرؤف چهنده شهكته و ماندوو بىت، چه ند دۆشداماو بىت، له ژيانى يه كه م و دووه مى سل بكا ته وه، به لام ماندووتر و سه رسووپماوتره و زياتر ده ترسيت كاتيك شه وانه گه شتىكى كاتى بۆ ژيانى سىيهم دهكات، كه برىتييه له خه و نه كان و هىچ ده روازه يك نىيه بۆ خۆ قوتار كردن له دهستى، ئه وىش به حوكمى سولتانىك كه حوكمى تهواوى مرؤف دهكات، ئه و سولتانه ش برىتييه له سولتانى خه و.

ئىمه سى به شى ژيانمان كه ده ژيىن به خه و به سه ر ده به ين، رووبه رى سى به ش له م گه شته كورته ي ژياندا ئه وه نده كه م نىيه كه گوئى پى نه ده ين، به لام خه و له پىشاوى سه رله نوئ بىنا كردنه وه ي ئه و خانانه ي له ش كه له ماوه ي به ئاگايىدا به كارىان ده هىتىن پىويسته، هه روه ها خه و بۆ پاراستنى ته ندروستىي جه سته يى و ئه قلى پىويسته، هه روه ها قه ناعه تىك هه يه پىي وايه بۆ ئه وه ي خه و بىيىن، نوستن پىويسته، چونكه بر وا وايه كه خه و نه كان بۆ ته ندروستىي جه سته و ئه قل و روچ پىويست بن، ئه مه ش دواتر به ته واوى باسى لىوه ده كه ين... مرؤف به بى نوستن توو په و شله ژاو ده بىت، نه ك ته نيا له به ر پىويستى جه سته ي به خه و، به لكه له به ر

ئەندامانە بە شىۋەيەكى بەرفراوانتر كارلىك لەگەل خەوندەكەن،  
 ھەروەھا مېشك لە توانايداھە لە كاتى نوستن و خەونىيىندا پەرۋگەي  
 ھالەتى ئەندامەكانى ناوھە بگرىت و دەستىشانىيان بكات، پەيامىك  
 بۇ مەرۇف دەنرەيت -كە زۆر بەي كات پەيامىكى ھىمايە- دەر بارەي  
 ھالەتى تەندروستىي كەسەكە، بۇ نمونە، بىيىنى پەنگى سەوز لە  
 خەوندەكە شەيت ھىمايەك بىت بۇ بوونى كىشەيەك لە دلد، يان  
 بوونى مەرۇف لە شوپىنىكى قەلەبالەغ كە ھەناسەي تىادا نەدرىت،  
 دەشەيت ھىمايەك بىت بۇ بوونى كىشە لە كۆئەندامى ھەناسەدا.

مەرۇف كاتىك دەخەويت ھەموو ھەستەكانى بە تەواوھەتى  
 ناخەون، بەلكو ھەستەكان بە پەيەك لە بىدارىدا دەمىتتەوھ.  
 ورووژىنەرە دەنگىيەكانى ھەك دەنگى ئۆتۆمبىل و مېوزىك و  
 ورووژىنەرە بۆنىيەكانى ھەك بۆنى ژوور، يان بۆنى خوارىنىك كە  
 لىدەنرەيت كارى تىدەكەن، ھەروەھا ھەست بە ورووژىنەرە  
 لەمسىيەكانى ھەك پەي گەرمىي شوپىنەكە و وشكىي جىگەكەي  
 دەكات. ئىمە لە ناوھە و لە دەرھە ھەست دەكەين و ئەوھى  
 ھەستى پىندەكەين كار دەكاتە سەر ماددە و پرووداۋەكانى ناو  
 خەونەكەمان، بەلام ئىمە بە شىۋەيەكى ھەلچوونى، تەسلىمى خەو  
 بووين و زۆر بەي كات بىن جوولەي جەستەيى لەو پرووداۋەي ناو  
 خەونەكەدا دەژيىن.

### بۆچی خەونەکانمان بېر دەچتەو؟

ئېمە ھەموومان خەون دەبىنن، لىكۆلنەو زانستىيەكان جەخت لەو دەكەن، دەشت لە تەنیا يەك شەودا پىنج جار، يان زياتر خەون بىنن (Treacher1995).

ئەو كەسانەى كە دەلەن خەون نابىنن، زۆر بەى كات خەون دەبىنن، بەلام بېريان ناكەوئەو، ھەروەھا ھەندىك كەسى دىكە ھەن دەزانن كە خەونيان بىنن، بەلام كاتىك بىدار دەبنەو، خەونەكانيان بېردەچتەو، كۆمەلىك خەلكى دىكە ھەن لەگەل بىداربوونەو، ياندا خەونەكانى كە بىنيويانە لە بېريان، بەلام دواى چەند ساتىك لە بېريان دەچتەو، كۆمەلىكى دىكە بەشەك لە خەونەكانيان لە يادە و ناتوانن ھەمووى بگىرنەو، كۆمەلىك كەسى دىكە ھەن ئەو ھالەتە ھەلچوونىيەيان دتەو ياد كە ھاوكات بوو لەگەل خەونەكەدا، بەلام پرووداوەكانى ناو خەونەكە لە ياد دەكەن، ھەندىك كەسى دىكە كاتىك شەو بەئاگا دتەو ئەو خەونەيان لە بېرە كە بىنيويانە، بەلام ھەر كە گەرانەو بۆ ناو جىنگەكەيان و خەويان لىكەوتەو، ئىدى تا بەيانى ھەموويان لە بېر دەچتەو.

ئەو ھۆكارانەى دەبنە ھۆى ھالەتى لە بېرچوونەو لە كاتى بىدارىدا، ھەمان ئەو ھۆكارانەن كە دەبنە ھۆى پروودانى لە بېرچوونەو ئەو خەونانەى كە بىنيومان، وەك:

\* ھەندىك كەس ھەر بە سروشت يادەو ھەريەكى لاوازيان ھەيە، ئەمە مەسەلەى تواناى سروشتىيە و دەشتى ئەو كەسانە ھەروا لە دايك بووبن، وانا لە پووى تواناى يادەو ھەريەو جياوازي لە نتيوان كەسىك بۆ كەسىكى دىكە ھەيە، دەبىنن كەسىك ئەوپەرى وردەكارىيەكانى خەونەكەى دەگىرنەو، ھەروەك بلىنى باسى فېلمىك دەكات كە بە دەيەھا جار بىنيويەتى، بەلام كەسىكى دىكە

زۆر به سادهیی دهلیت: "خهونم بینی، بهلام نایهتوه بیرم خهونهکم چی بو".

\* خهون شهزموونیکه وردهکاری خۆی هیه، فیلمیکه وردهبابهتی هیه، شهگر وردهکارییهکانی ناو خهونهکه لهسهر ئاستی سۆزداری، یان لۆژیک، یان وینهی خهیالی لاواز بو، شهوا یادکردنهوهشی لاواز دهبیست، ههروهک پروداوهکانی ژیانی پۆژانه، شهو پروداوانهی که تووند و قوولن زیاتر دینهوه یادی مرووف.

\* کارتیکه رهکانی ژیان له کاتی بیداریدا و جهنجالی بهرنامهکانی ژیانی پۆژانه مان، وامان لیده کهن خهونه کانمان نهیه نهوه یاد. زۆربه مان له تهنیشت سهرمانهوه سهعاتیکی ئاگادارکردنهوه هیه، هه که لیدا خه و خهونه که مان دهچرینیت و به خیرایی لهسهر جینگه باز دهدهین پاده کهین بۆ دهموچاوشتن و خوگۆرین و بهرنامه جهنجاله کهی پۆژانه مان دهست پیده کات، له بهر شهوه خهونی شهوان به هۆی کارتیکه ره بههیزهکانی کاتی بیداری، ون دهبیست و له یاد دهچیتهوه.

\* ههندی کهمان به شیوهیهکی ههستی بیت، یان نهستی - نامانهویت شهوه خهونی که بینومه، بیرمان بکهویتتهوه، به تایبهتی خهونه سیکسیه شهرمهیتهکان، یان شهوه خهونانهی که تیایدا مرووف بووته که سیککی خراپ، یان درنده، یان نه شان، شهم جۆره خهونانه له لایهن خاوه نهکانییه نهوه به ئاسانی له بیر دهچنهوه، بۆ له بیرکردنی شهم جۆره خهونانه، شهو که سه ههچ ههولیکی شهوتو نادات، به شیوهیهکی ئۆتوماتیکی کاتیک نهست، یان شهقلی شاراو شهوه خهونه له یادهوه ری هۆشیاریا دهسپیتتهوه، ئیدی خهونه کهی بیر دهچیتتهوه، یان به شیوهیهکی ههستی خۆی له خهیالی خویدا و له بیرکردنهوهی خویدا دهیسپیتتهوه تا بتوانیت به راستی و له واقعیشتا بیسپیتتهوه.

بۆ نموونە، كەس ھەيە بېھوئى ئەو خەونەى بېر بگە وېتەوھە كە تيايدا كەسنىكى لاقە كىر دووھە؟

\* تووشبوون بە نەخۇشسىيەكى ئەندامى، يان دەروونى، يان شەكەتبوونى درېزخايەن و خواردنىي دەرمانە ھېمىنگەرەوھەكان و ھەپى خەوتن و بەدھەرسى، ئەمانە ھەموويان كاردەكەنە سەر وھېرھاتتەوھى ئەو خەونانەى كە دەيانىينىن.

\* ھۆكارى سەرەكىى لە بېرچوونەوھى خەون بۆ ئەوھ دەگەرېتەوھ ئېمە بە جىددى مامەلە لەگەل ئەم لايەنەى ژيانمان ناكەين، خەونەكانمان تۆمار ناكەين و باسيان ناكەين، تەنانت بەو ھونەرە ئاشنا نين كە خەونەكانى خۇمان چۆن بېر بگە وېتەوھە.

### جۆرەكانى خەون كامانانەن؟

قسەكردن لەسەر جۆرى خەونەكان، بە شىئوھەكى ئەندەكى، واتە قسەكردن لەسەر ئامانجى خەونەكان كە پېشتەر باسما كىردن لە ژېر ناوئىشانى "بۆچى خەون دەيىينىن؟"، چۆنگە ئامانجى خەونەكەيە كە جۆرى خەونەكە ديارى دەكات. ئەو توئزەرانەى گىرنگى بە لىكۆلېنەوھە لەسەر خەونەكان دەدەن، چەندەھا پۆلېنيان بۆ جۆرەكانى خەون داناوھە، پېتمان باشە بەم شىئوھە چىريان بگەينەوھە:

#### ۱- خەونە شەفاف، يان پروونەكان:

خەونە پروونەكان ئەو خەونانەن كە كەسەكە خۆى دەرەك بەوھ دەكات كە خەون دەيىينى و بە زۆرى ئەو كەسە لە ناوھەپراستى خەونەكەيدا بەئاگا دى و بەئاگايە لە پرووداوھەكانى ناو خەونەكەى كە بەر لە بېداربوونەوھە پروويان داوھە، ھەندىچار ئەو كەسە لەم خەونە



شەفافە بەئاگا دیتەو، چونکە لە خەونەکیدا پرووبە پرووی مەترسییەک دەبێتەو، ئەو ناتوانی لێی دەرباز ببێ.

توێژەرانی بواری خەونەکان پێیان وایە خەونە شەفافەکان پەنجەرەییەکن بۆ سەر جیهانی پوڤحانی، ئەو کەسەیی خەونیکی شەفاف دەبینی، هەستیکی بەهێزی بەرامبەر ئەو بۆن و دەنگ و پووناکییانە هەیە کە لە خەونەکیدان، هەروەک بلیی راستەقینەن، کاتیک کە بەئاگا دیت، ئەم هەستانەیی بۆ ماوەی چەند ساتیک دەمێنەو، بۆ نمونە دەنگی ئەو چۆلەکیەیی کە لە خەونەکیدا بوو، لە گوێندا دەزرنگیتەو.

ئەو کەسانەیی کە خەونی شەفاف زۆر دەبینن و وردەکارییەکانی ئەم خەونیان لە یادە، کاتیک بیدار دەبنەو، لە ژيانی راستەقینەیاندا توانایەکی زۆریان هەیە بۆ کۆنترۆڵکردنی بیرۆکەکانیان و ڕیکخستیان.

## ٢- خەونە میردەزمەییەکان:

ئەم خەونانە، خەونی باش نین، بە هۆی ئەو تووندوتیژییە زۆرەیی کە لە خەونەکیدا بەسەر ئەو کەسە خۆی، یان کەسیکی دیکەدا پروو دەدات، خاوەنەکی بەئاگا دینن. خەونە میردەزمەییەکان لەو خەونە باوانەن کە لە نێو منداڵاندا زۆر پروو دەدەن، ئەگەرچی کاتیک کە منداڵ ئەم خەونانە دەبینیت، دەوتریت 'قۆبیای شەوانە'، خەونە کە لەسەر شتیک، یان مەسەلەیک، یان بوونەوهریکی ترسناک چڕ دەبێتەو، هۆکارە کەشی یان بە هۆی ئەو چیرۆکە ترسناکانەو، هە کە منداڵ لە پوژدا گوێی لێیان دەبێ، یان بە هۆی ترسەو، هە کە پروودانی شتیک کە لە ژيانیدا بەم زووانە پروو دەدات، وەک چوونە قوتابخانە، یان تاقیکردنەو، یان لەدایکبوونی منداڵیک لە خێزانەکیدا.

له كه سانی پښه پښتو دا خهونه مېرده زمه بيه كان به زوری بۆ بوونی ململانییه کی دهر وونی ده گه پښه وه، كه له ژيانی نه و كه سه دا چاره سر نه بووه و هاو كاته له گه ل بوونی فشار له گه لېدا، يان به دوايدا، هه نديچار خهونه مېرده زمه بيه كان ږوو ددهن له نه نجامی ږوودانی پښتوبيه کی جه سته بی به هوی نه خوښيه كه وه، كه خاوه نی خهونه كه پښی زانیووه، يان هېشتا پښی نه زانیووه.

زورچار خهونه مېرده زمه بيه كان تووند و دووباره بووه وهن كه ده بنه هوی ږوودانی درز و ټازار له ژيانی خاوهن خهونه كه دا و له وانه يه پټويست به چاره سهری دهر وونی چر بكات بۆ گه ږان به شوین ږه گورپشه ی ټم خهونه دووبارانه دا.

له ټه سته مترين پله كانی خهونه مېرده زمه بيه كان، 'خهونه ږيگرييه كان'ن، ټم خه وانه په يوه ندييان به ترسی تووند له شكسته ټټان هه يه، ټه ویش له ټه نجامی بارودڅی خویندن، كار كردن، يان ته نانه ت ترس له شكسته ټټان له خوښه ويستی و ژيانی كومه لايه تی، ټم ترسه لای هه نديك كه س ده گاته ټاستی فویيا، هه نديك كه س ټم خهونه ږيگرييانه ده بينن، له ژيانی راسته قينه دا له بارودڅی کی تووندي گيروگرفتدا ده ژين، نمونه ی ټو خه وانه، وهك خهونی ونبوون له ته مومژدا، ژيان له به نديخانه دا، يان خاوه نی خهونه كه له لايه ن بوونه وهری نامووه ږاوده نړی، هه ستركردن به وهی له هولی تافيكردنه وه دایت و ناتوانيت وه لام بده يته وه... هتد.

به زوری له م خه وانه دا به ټاشكرايی ټاماره به كيشه كه نادريت، به لام ټو هه سته به خاوه نه كه ی ده به خشيت كه ږيگرييه ك له ژيانيدا هه يه.

### ۳- خەونە ورووژینەرە ناوەکی و دەرەکییەکان:

ئەم خەونانە بە ھۆی بارودۆخی ھەستی دەرەکی لە ژینگەیی خاوەن کەسەکاندا ڕوو دەدات، یان لە ئەنجامی بارودۆخی ھەستی ناوەکییەو بە ھۆی تیکچوونیکەو ھەک بوونی ئازار، یان پشێوییەک لە جەستەدا ڕوو دەدات.

پیشتر وتمان، ئەو کەسەیی خەون دەبینیت، بەشیک لە ھەستەکانی بەئاگان. ھەریەک لە ھەستەکانی بینین، بۆنکردن، بیستن، بە تاییەتیش بەرکەوتن، ھەستیار دەبن بەرامبەر بە بوونی ڕووناکی، دەنگ، بۆن، بارودۆخی پلەیی گەرمی، یان پەستان خستە سەر پیست، یان دەستلێدانی. دەنگی ئۆتۆمبیل، گێزەگیزی میشولە، لیبوونەو ھە تانی و بالیف، بۆنی شتیک کە دەسووتیت، لە کاتی نوستنیشتا ھەستەکان ئەمانە بۆ مرۆف دەگواژنەو، بۆیە زۆر جار ئەو کەسە خەونیک دەبینیت کە پەییوەندی بەمانەو ھەیە، بۆ نمونە، کاتیک بەتانی (بالیف) لە کەسیک دەبیتەو ھەست بە سەرما دەکات، خەون دەبینیت، لە خەونەکاندا ڕووتە و جلی لە بەردا نییە و لە دارستانیکدا، کاتیک کە میزەلدانی پەر دەبیت و پێویستی بە چوونە تەوالێت ھەیە، خەون بە باران، یان بەلوعەییەکەو دەبینیت، کە ئاوەکەیی بەردراو ھەو، بەلام ھەستە ناوەکییەکان کە تاییەتن بە ڕوودانی تیکچوونیک لە ئەندامەکانی ناوەو، لەوانە پەییامیکی بەھیز بۆ ئەو کەسە بنێرن کە نوستو، بۆ نمونە سەرئیشە لە خەودا دەشیت بانگەشەیک بیت بۆ ئەو کەسە پشکنین بۆ سەری بکات، یان ھەر بەشیک لە جەستەیدا کە پشێوییەکی تیادا ڕووداوە و بۆتە ھۆی ھەستکردن بە سەرئیشە.

#### ٤- خەونی لیکدەرەوه:

ئەم جۆرە خەونانە بە شێوەیەکی پاسبەرخۆ، یان ناپاستەرخۆ کێشەکانی پۆزانە بۆ خاوەن خەونەکه ئاشکرا دەکەن. دەشیت چارەسەری هەندیک لە گیرۆگرفتەکانی پۆزانە بۆ ئەو کەسە بکەن کە نەیتوانیوه لە کاتی بیداریدا چارەسەریان بکات.

زۆربەى کات ئەم خەونانە بە تەنیا و پرووتن و بۆ ئەوهی خاوەنى خەونەکه لییان تینگات، پتویستی بە زانینی هێمای خەونەکهیه، چونکه ئاوەز بە هۆی خەیاڵەوه دەشیت خەونەکه بە جۆریکی دیکە داپۆشیت و هێمایەک بە گیرۆگرفتەکه بدات.

ئەگەر گیرۆگرفتەکانی واقع تووند و ناخۆش بوون و کەسەکه ویستی فەرامۆشیان بکات، ئەوا نەست هەول دەدات بەرەو سەرەوه دەریان بهێنیت، چەندە خاوەن خەونەکه ویستی ئەو کێشە فەرامۆش بکات، لەگەڵ تێپەربوونی کاتدا ئالۆزتر دەبن و زیاتر وروژینەر دەبن و زیادەپۆییان تیا دا دەکری، لەوانەیه بگاتە ئاستی خەونە میردەزەمەییەکان، واتە بگات بە پلەیهک لە هۆشیاری، پووبەپووبوونەوه لەگەڵ گیرۆگرفتەکهدا، تووندیی نەست هینور دەکاتەوه و خەونەکه لاواز دەبیت و ئاشکراتر دەبیت ( Carfield and Garfield 1995).

#### ٥- خەونە ئالۆزەکان:

ئەم خەونانە ئالۆزن و هێما و وردەکاریی زۆریان تیا دایە و بە زۆری ئەم خەونانە بۆ سەر پۆخی خاوەن خەونەکه قورسن و کە بیدار دەبیتەوه هەست بە جۆریک لە دلتەنگی دەکات، ئەم خەونانە بە زۆری تاییەتن بە حالەتی دەروونی و ململانێی کۆن کە ئەو کەسە لەگەڵ خۆیدا چارەسەری نەکردوون، یان تاییەتە بە ئەزموونی نینگەتیفی زۆر و کەلهکەبوو، یان ئەزموونیکی بە ئازارایى -وێک

ئەزمۇونى دەستدرىژىكردنى سىنكىسى - پەيوەندىيى بە ژيانى  
پاڭردووى كەسەكەوۈ ھەيە و بە زۆرى بۇ قۇناغى مندالى  
دەگەپىتەو.

#### ۶- خەونى چارەسەر كىردنى گىروگرفتەكان:

ئەو خەونانەن كە چارەسەر دەخەنە بەردەمت بۇ ئەو  
گىروگرفتەنەي كە لە بەرنامەي رۇزانەدا بە دەستيانەوۈ دەنالىتت،  
ئىدى ئەو گىروگرفتەنە تايىت بن بە: كار، مال و خىزان، يان  
پەيوەندىيە تايىتەيىەكان.

ئەو خەونانەي كە گىروگرفتەكان چارەسەر دەكەن، لاي مۇف  
بە باشتىن خەونەكان دادەنرىن و زياتر لە خەونەكانى دىكە، مۇف  
تير دەكەن. مۇف كاتىك دەخەوت و چاوى دادەخات، ۋەك پىشتىر  
ئامازەمان پىدا، ئەقلى بارگاوى دەيتت و لە كار كىردن ناوەستىت،  
بەلكو بارودۇخىكى ھىمتىر دەدۇزىتەوۈ بۇ بىر كىردنەوۈ و باشتىر ئەو  
مەسەلانە پۇلن دەكات كە كۆي كىردوونەتەوۈ و خەزنى كىردوون، لە  
بەر ئەوۋى بە ھىمنى و ئاسوودەيى ئەم كارە دەكات، بۇيە  
چارەسەرى باشتىر لە كاتى بىتارىدا، دەخاتەپوو. زۆرىك لە زانا و  
ھونەرمەندان بۇيان دەرگەوتوۋە لە خەوندا چارەسەرى ئەو  
كىتشانەيان دۇزىوۋەتەوۈ كە لە ژيانى واقعدا توۋشى دلەپاۋكىنى  
كىردوون، زۆر كەسەش لە ھەستدا يىت، يان نەستدا درك بەمە  
دەكەن، لەبەر ئەوۋە بەر لە نوستىن بىريان لەسەر ئەو كىتەشەيەي  
ھەيانە چىر دەكەنەوۈ و دەيانەوتت بە چارەسەرىك بگەن، ھەندىجار  
خەونەكە چارەسەر نادات بە دەستەوۈ، بەلام پىشنىارى ۋەلام، يان  
چارەسەرىكى نىزىك دەكات، يان بە ھىما و ئامازە شىتكت  
تيدەگەيەنئىت. ھەندىجار كىتەشەي سەرەكى لە ژيانى مۇقۇدا، يان ئەو  
كەسەي خەونەكە دەيىنئىت برىتتەيە لە پەرتبۇونى بىرۋەكەكانى، يان

هه‌په‌مه‌کیی په‌فتاری، یان پشټویی هه‌سته‌کانی به‌رام‌به‌ر به مه‌سه‌له‌یه‌ک، له‌خه‌ونده‌ا خۆی ده‌بینت مالتیک، یان نووسینگه‌که‌ی خۆی پټیک ده‌خات، ئه‌م خه‌ونه‌ بانگی ده‌کات بۆ پټکخستنی بیروکه، یان هه‌سته‌کانی وه‌ک هه‌نگاوی یه‌که‌م له‌چاره‌سه‌رکردنی گیروگره‌فته‌کانیدا (Treacher 1995).

#### ۷- خه‌ونه‌کانی پشټبینیکردن:

ئه‌م خه‌وانانه‌ ده‌شیت لای زور که‌س پروو بده‌ن، به‌لام به‌ زوری لای ئه‌و که‌سانه‌ پروو دده‌ن که‌ پروو و پو‌حانین، وه‌ک پیاو‌چاکان. ئه‌م خه‌وانانه‌ به‌خه‌ونی پوانین له‌ دوا‌پو‌ژ ده‌ناسرین. خه‌ونی پوانین له‌ دوا‌پو‌ژ له‌ شټوه‌ی ته‌ماشاکردن له‌ په‌نجه‌ره‌یه‌که‌وه‌ ده‌بینریت و له‌ پټی ئه‌و شتانه‌وه‌ که‌ له‌ په‌نجه‌ره‌که‌وه‌ ده‌بینرئ، ئه‌و که‌سه‌ ده‌زانیت له‌ دوا‌پو‌ژدا چی پروو ده‌دات، ئیمه‌ وه‌ک پسرپو‌ری سایکۆلوژی، له‌و باوه‌په‌داین، ئه‌م خه‌وانانه‌ به‌شیکێ گرنگ نین له‌ پسرپو‌ری و بایه‌خه‌کانی ئیمه‌، به‌لام ئه‌م خه‌وانانه‌ هه‌ن و نا‌کرئ نکۆلی له‌ بوونیان بکه‌ین، بۆ نموونه‌ خه‌ونه‌که‌ی یوسفی پټغه‌مبه‌ر که‌ له‌ خه‌ونیدا بوو به‌ پټغه‌مبه‌ر و خه‌ونه‌که‌ی کلیوپاترا که‌ یولیۆس قه‌یسهری له‌ دوژمنه‌کانی به‌ئاگا هه‌تایه‌وه‌، به‌لام گوینی لینه‌گرت و کوژرا (Miller 1995).

#### ۸- خه‌ونی ده‌ره‌چوونی جه‌سته‌ له‌ پو‌ح:

له‌م جو‌ره‌ خه‌ونده‌ا خاوه‌ن خه‌ون هه‌ست ده‌کات جه‌سته‌ی خۆی به‌جیه‌پشتوه‌، ئه‌م خه‌وانانه‌ به‌ زوری په‌نگیان تیا‌دایه‌. ئه‌م خه‌وانانه‌ پروو دده‌ن له‌به‌ر ئه‌وه‌ی پو‌ح پټویستی به‌وه‌یه‌ له‌ جه‌سته‌ جیا‌پټه‌وه‌، ئه‌ویش به‌ ئامانجی نو‌تیبو‌نه‌وه‌، یان پټویستی پو‌ح به‌وه‌ی سوود له‌ دوا‌پو‌ژ وه‌ربگریت له‌ پټناوی ئیستادا، که‌سی خه‌وتوو کاتیک له‌م جو‌ره‌ خه‌ونه‌ به‌ئاگا دټه‌وه‌ هه‌ست به‌ جو‌ریک له‌

خړوښان و بووژانه وه دهکات. زور جار شو که سانه ی خهونی  
 دهړچوونی روح له جهسته دبینن، کاتیک له خهونه کهدا که سیک  
 دبینن، یان دهچن بق شویتیک، له دواى ماوه یهک له سرزه مینی  
 واقع و ژیان له دواړوژده دهژین که خهونیان پڼوه بینوه، وا  
 هست دهکهن که پیشتر به و نه زمونده تپه پیون، به لام  
 راستیه که ی له خوندا و له کاتی دهړچوونی روحیان له جهسته یان،  
 نه وه پروی داوه.

دهشیت دوو کهس، یان زیاتر له هه مان کاتدا خهون دبینن و له  
 خهونی پویشن بق دواړوژ یهکتری دبینن، پاش ماوه یهک کاتیک له  
 سر زه مینی واقع یهکتری دبینن هه یه که یان به سر سووړماوی  
 هاوار دهکات من پیشتر قوم بینوه، به لام نازانم له کوئ!.

هه ندیک له و که سانه ی که خهونی دهړچوونی روح له جهسته یان  
 دبینن، له وانه هه هاو به شی ژیان یان له و خهونه بدوژنه وه، کاتیک که  
 له سرزه مینی واقع ده یان بینن زور به تووندی سوور دهن له سر  
 دروستکردنی په یوه ندی له که لیاندا و جهخت له وه دهکهنه وه که  
 نه وان پیشتر له خوندا و بهر له واقع شو که سیه یان بینوه و نه وه  
 قه ده ری نه وانه.

#### ۹- خهونه دووباره بووه کان:

نه و خهونانه که دووباره دهنه وه، واته شو که سه هه مان  
 خهون دبیننه وه، هه وهک بلنی شریتیکی سینه مایه و لیده دریده وه،  
 هم خهونه دووباره بووانه له نیو خه لکدا جیاوازن. که سی وا هه یه  
 هه موو، یان چهند شه ویکی زور له سر یهک هه مان خهون  
 دبیننه وه، هه ندیک کهس مانگی جاریک، یان سالی جاریک... هتد. به  
 سروشتی حال شو خهونه کتومت وهک خوی دووباره نابینه وه،  
 هه رچنده نه و که سه وا ده زانیت، چونکه ژیان و گیرو گرفته کانی

پوڙانه شوينه واري ځويان له سهر ٿو څه ونه دووباره بووه. به جڼده هيلن، تنانته ٿه گهر ٿو گورپانگاريه زيادانه كه ميش بن. ماددهي څه وني دووباره بووه، يان شتيكه كه له سهرزه ميني واقع چاره سهر نه بووه، يان شتيكه مروف له بيري چوه ته وه و چوه ته باز نه ي نه ست، كاتيڪ بؤ ناو څه ون ده گه پي ته وه، هوكاره كه ي ٿه وه يه پووداويڪ له ٿه قلى شاراوهدا جولاندوويه تي. څه وني دووباره بووه ده شيت په ياميڪ له څو بگري كه دور بيت له ماددهي څه ونه كه و پووداوه كاني، په ياميڪ ده شني پيت بليت كه تو په رتپه رت بوويت و ژيانته هه مووي بيزاري و وه رسيه و پتويسته شتيڪ بكي بؤ شكاني ٿو وه رسي و پوتينه.

#### ۱۰- څه ونه كاني ژياني رابردو:

ٿو څه ونانه ي كه پهن له زيندووي تي و ده وله مهندي و گه شه سندن، به زوري ٿو څه ونانه په يوهنديان به رابردووه هه هيه، ٿو كه سه ي څه ونه كه ده بيتيت څو ي ده بيتي ته وه له كات و شويتنكدايه كه په يوهندي به رابردووه هه هيه، ٿم څه ونانه ده شني بيانه وي پيت بلين تو پتويستت به وه يه په يوهندي به شاره زاييه كاني رابردووه بكهيت تا به رچاوت پوون بن و ٿو گيروگرفتانه ي كه له ئيستادا هن چاره سهر يان بكهيت، هه روه ها څه ونه كاني رابردو له ژياني ٿو كه سه ي كه څه ونه كه ي بينيوه ده رده كه ون كاتيڪ ٿو كه سه كاريڪ ده كات كه په يوهندي به رابردووه هه هيه، بؤ نمونه هاوپتيه كي ډيريني ده بيني كه ماويه كي زور نه بينيوه، يان سهرداني شويتنك ده كات كه له منداليدا بينيوه تي.

ٿو كه سانه ي رومانسين، يان كه سانكي كلاسيكين، به تاييه تي ٿه وانه ي له ناو په سه نيتي و ياده وه ريه كانياندا گيريان خواردووه،



زۆر جار خەون بە پابردووهوه دەبینن، لە پاستیدا ئەمانە خەونی واقعیین و پەيوەندییان بە کەسیتی مروف خۆیهوه هەیه.

#### ١١- خەونه وەرزییهکان:

هەر وەرزه و خەونی تایبەت بە خۆی هەیه کە زۆربەى خەلک ئەو خەونانە دەبینن، چونکە مروف بە سروشتی خۆی بوونەوهریکی هەستیارە و کەشوههواى دەرووبەرى کارى تێدەکات. وەرزهکان تەنیا کاریگەرییان بۆ سەر خەونهکانی مروف نییه، بەلکو کاردەکەنە سەر توانای پیتاندنی، ئەقلى، بەرهمى، تەندروستی...هتد.

خەونه بەهارییهکان: لە ماوهى وەرزی بەهاردا خەونی زۆربەى خەلک پەيوەندیى بە گەشه و سەرەتاوه هەیه، چونکە بەهار لە سروشتدا واتە سەرەتای ژیان لە پرووی کشتوکال و زیادبوونی ریزه‌ى زاورى لە مەملەکەتى مروف و ئاژەلدا. ژن لەم وەرزه‌دا خاوه‌نى گەوره‌ترین بەشه و زۆربەى کات خەونه‌کانیشى تایبەتن بە دایکایەتى.

بە شیوه‌یه‌کى گشتى، ژن و پیاو هەردووکیان لەم وەرزه‌دا خەونه سیکسییه‌کانیان زیاد دەکات، خەونه‌کان لە ماوه‌ى وەرزی بەهاردا وا لە مروف دەکەن پاستگۆیانە پرووبه‌پرووی هەست و سۆز و پەيوەندییه‌کانى لەگەڵ کەسانى دیکەدا بێتەوه.

خەونه هاوینییه‌کان: زۆریک لە هەسته باشەکان لە خەونه‌کانى وەرزی هاویندا دەرده‌کەون، بە زۆرى مادده‌ى خەونه‌کان لەم وەرزه‌دا پەيوەندییان بە هەستى ئازادى و پابوونه‌وه هەیه.

خەونه پاییزییه‌کان: لە پاییزدا خەونه‌کانى مروف لە سەر جەسته‌ى، شیوه‌ى، تەندروستى، چر دەبێتەوه، هەروها خەونه‌کانى داهینانیش لە خەونه‌کانى پاییزدا هەن. زۆریک لە داهینەران لە

وهرزی پاییزدا خهونهکانیان زۆر ده‌بیت، هه‌روه‌ها خهونه‌کانی پاییز پیشیان ده‌وتریت خه‌ونی ورده‌کاری، چونکه ئه‌وانه‌ی له‌م وهرزه‌دا خه‌ون ده‌بینن، له‌هه‌موو وهرزه‌کانی دیکه زیاتر ورده‌کاریی خه‌ونه‌کانیان له‌یاد ده‌بیت.

خه‌ونه زستانیه‌کان: له‌ماوه‌ی وهرزی زستاندا خه‌ونه‌کان ئه‌و هه‌سته به‌خاوه‌ن خه‌ون ده‌به‌خشن که کامل و پیکه‌یشتوو و ئه‌و هیمما و ئیحایانه‌ی پێده‌ده‌ن که ئاماژه‌یه‌ بۆ کاملبوونی و وای لێده‌که‌ن زیاتر به‌هێز بیت و زیاتر ده‌رک به‌خودی خۆی بکات.

هه‌روه‌ها ده‌توانین خه‌ونه‌کان به‌پێی پێویستی لێکدانه‌وه‌یان بۆ سێ به‌ش پۆلێن بکه‌ین: خه‌ونه‌راشکاوه‌کان، خه‌ونه‌هیمایه‌کان و خه‌ونه‌پێچه‌وانه‌یه‌کان، واته‌پێچه‌وانه‌ی په‌یامه‌که‌ی خۆی راده‌گه‌یه‌نیت.

هه‌روه‌ها خه‌ونی په‌تاییش هه‌یه‌ که بریتیه‌ له‌و خه‌ونه‌ی که‌سیک ده‌یبینیت که له‌که‌سیکی دیکه‌وه‌ گۆیی لێبووه‌، واته‌خه‌ونه‌که‌ وه‌ک په‌تا بۆ ئه‌و که‌سه‌ گوازاراوه‌ته‌وه‌، به‌کاریگه‌ریی وه‌رگرتن و خۆزگه‌خواستی هه‌ستی و نه‌ستی که‌سه‌که‌.

### **په‌نگه‌کان له‌خه‌وندا**

ئه‌و که‌سه‌ی به‌ره‌ش و سه‌پی خه‌ون ده‌یبینیت، به‌زۆری که‌سیکه‌ برێک له‌چێژی له‌ژیاندا له‌ده‌ست داوه‌، هه‌روه‌ها که‌سیکی بێزاره‌ و رۆتینیک له‌ژیانیدا هه‌یه‌ که به‌رده‌وام له‌سه‌ری ده‌روات. په‌نگی ره‌ش و سه‌پی له‌خه‌وندا واته‌خاوه‌نی خه‌ونه‌که‌ له‌ماوه‌یه‌کدا ده‌ژی که‌کات له‌سه‌ری ماله‌ و شتیکی به‌نرخه‌ و ژیا‌نی به‌ته‌رازوویه‌کی جێگیر ده‌روات به‌رێوه‌.

ئەو كەسەى خەون بە رەنگەو دەبىئەت، كەسەىكە لەگەل خۇيدا  
 پووبەپوو بووئەو، خەونبىنەن بە چەند رەنگىكى پوون و  
 ئاشكراو، واتە دەرفەتەىك باشە بۆ خاوەن خەونەكە تا بىر لە  
 ھەقىقەتەى كەسەىتەى خۆى بكاتەو و بزائەت بە چى و بە كى دلخۆش  
 دەبەت، ھەروەھا ئاماژەىە بۆ ئەوەى لە و ماوہەدا كەسانەىك لىتەى  
 دوور دەكەونەو و كەسانەىكە دىكە لىتەى نەىك دەبنەو.

رەنگەكان لە خەوندا ئاماژەىان ھەىە، كاتەىك خەونەكەت يەك  
 رەنگى ئاشكرا و تووندى ھەىە، واتە نەستە ھەول دەدات بايەخى  
 ئەو خەونەت پەى رابگەىەنەت و دەىەوئەت ھەموو خەونەكەت لە ياد  
 بىت، نەك تەنبا بەشىكى.

ھەروەھا تەركىزكردنە سەر يەك رەنگى ديارىكراو لە خەوندا  
 دەشەت كاردانەوەى شەتىك بىت تايبەت بە ناوہندى رەنگ لە  
 جەستەدا، چوئە ناوہندەكانى جەستە رەنگى خۇيان ھەىە. بىرۆكەى  
 ناوہندەكانى جەستە بۆ دابەشكردنەىك كۆن دەگەرەتەو كە پەىى وايە  
 گرەنگترەى رەگەز لە جەستەدا، كە بەرپرەسيارە لە وزە و ھىزى ژيان،  
 برەتەىە لە وزەى ئەلەكترۆنىى موگناتەسى، جەستە چەند ناوہندەىكى  
 وزەى تىادايە پەىان دەوترەى چاكرا Chakras كە ئەركەى  
 خزمەتكردنەى جەستە ئەنجام دەدەن. لە جەستەدا ھەوت ناوہندەى  
 سەرەكىى وزە ھەن كە ھەرىكەىان رەنگىكى ھەىە، كاتەىك كە ئەم  
 ناوہندەى ھىزانە برەىك لە ھاوسەنگەىان دەبەت، وزەىكى موگناتەسىى  
 ئەلەكترۆنىى سەى لە دەورەى جەستە دروست دەبەت، وەك  
 ئاماژەىەك بۆ ئەوەى ھەموو رەنگەكان لە جەستەدا لە  
 تەندروستەىەكى باشدان، ئەگەر شەتىك لە ناوہندەكانى وزەدا تووشى  
 تەىكچوون بوو، ئەوا ئەم تەىكچوونە لە خەونەكاندا دەردەكەوئ، تا

وینایهک دهربارهی شهو تیکچوونهی که پرووی داوه بهو کهسه بیه خشی.

به پیتی تیوری ناوهندهکانی وزه و پهنگهکانی، شهو پهنگانهی که له خهوندا دهیانینین، په یامیکمان پیده گهیه نن که ناماژهیه بۆ پروودانی تیکچوونیک دهروونی، فیکری، یان جهستهیی و به دهستیه وه گیرودهین، لیژدها وهسفی پهنگی تاییهت به ناوهندهکانی وزه دهکهین له پیتی رافه کردنی پهنگ و ناماژهکانی له ناو خهوندا:

### پهنگی سوور

پهنگی سوور گوزارشت له ههسته قوولهکان و گیروگرهفته پهنگخواردووهکان دهکات، واته جهسته به قوناغی چاکبوونه وهدا دهرپات، یان خاوهن خهونه که له وپه پری چالاکی و زینده گیدایه.

پهنگی سوور په یوهندی به شه زمونه غهریزی و وروژینه ره کانه وه هیه، وهک خه یالی سیکی و سه رنجراکیشانی کهسی، ههروه ها خهون به پهنگی سووره وه ده شیت به تالکردنه وهیهک بیت لهو ههستانه ی که شهسته له کاتی بیداریدا ، گوزارشتیان لئ بکهین. پهنگی سوور هیمای به رزی و هیوا و ئاره زووی شاراوهیه بۆ سه رکه وتن و به رزبوونه وه.

چهنده پهنگی سوور له خهونهکاندا کراوه، یان کال بیت، شه وهنده ناماژهیه بۆ شهوهی خاوهنی خهونه که کهسیکی هاوسهنگه له ژیانیدا، کالبوونه وهی زوری پهنگی سوور له خهوندا و گهیشتنی به پهنگی په میه، ناماژهیه بۆ شهوهی خاوهنی خهونه که به هوی شتیکه وه له ژیانیدا تووشی جزریک له هه لچوونی خوشی بووه، بۆ نمونه وهگرتنی پاداشتی که له کاره کهی، پروودانی په ره سهندنیک له ژیانی

سۆزداریدا، له وانه شه هه لچوونیکى ننگه تیف بیت، به هۆى توو په یى و بق و تۆله کردنه وه، یان ئازایه تیه وه بیت.

چهنده پهنگى سوور له خه وندا تۆخ و سووریکى زال بیت ئاماژه یه بۆ ئه وهى خاوهنى خه و نه که له هه سته توو وندا ده ژى و ئه م خه و نه ئاگادارى ده کاته وه ده رباره ی ئه و گرژبوونه ی که تیادا ده ژى.

تۆخبوونی پهنگى سوور کاتیک ده گاته پله ی قاوه یى، ئه مه ئاگادار کردنه وه یه که. یان ئاماژه ده دات به بوونی کیشه یه ک لای خاوهن خه و نه که که کیشه که په یوه ندى به کاره که یه وه هه یه، هه روه ها ئاماژه یه بۆ دله راوکیى ئه و که سه به رامبه ر پرای که سانی دیکه و دله راوکیى به رامبه ر به بارودۆخى وه زیفیى خۆى. ئه گه ر خه و نه که پوون و ئاشکرا بیت، ئه و به پێى پله ی سوورییه که ی، خاوهن خه و نه که ئاماژه ی خه و نه که وه رده گریت، به لام کاتیک پهنگى سوور له خه وندا ئالۆز و هێمادار بوو، یان خه و نه که ترسناک بوو، ئه و ئه مه ئه وه ده گه یه نیت که نه ست ده یه ویت په یامیکى ئاگادار کردنه وه بۆ ئه و که سه بنیریت و پێى بلیت ئه و کیشه یه ی که له ژيانته یه و تیادا ده ژى، فه رامۆشى مه که.

پهنگى سوور پهنگیکى سه ره تاییه و پهنگدانه وهى قوئاغى مندالى و یارییه پهنگاوپهنگه کانه، هه روه ها پهنگى منداله، بۆیه ده شیت په یامیکى هه لگرتبیت که په یوه ندى به سروشتى ئه و په یوه ندىیه وه هه بیت که له گه ل دایکدا هه یه.

## پهنگی پرتهقالی

پهنگی پرتهقالی له خهوندا گوزارشت له بېرې ټو سۆزانه دهکات که له ژيانی تاکدا بوونیان هیه، دهرکهوتنی له خهوندا واته ناشنابوون بهو سۆزانهی که تو تیایدا دهژییت. پلهی پرتهقالی توخ له خهوندا، ئاماژهیه بۆ ئهوهی خاوهن خهون بهئاگایه له سۆز و ههستهکانی خۆی، ههروهها پهنگی پرتهقالی ئاماژهیه بۆ وزه ی ههلهچوون و دلهپاوکی. دهرکهوتنی پهنگی پرتهقالی له خهوندا ئاماژهیه بۆ ئهوهی قهیرانهکان کاریان تیکردوویت، لهوانهشه ئهوه قهیرانه کاریان کردیته سهر تهندروستیت و وایان لی کردییت که ناهاوسهنگ بییت. پهنگی پرتهقالی واته بوونی فایرۆس له جهستهدا، یان ئاماژهیه بۆ ئهوهی که تو شهکهت و ماندوویت و پیویستت به بېرک ههوانهوه هیه، یان پیویستت به ههوانهوه و تیرامانی پوچی و دهروونی و راهیتان هیه، تا بتوانییت بېرک لهو وزه تووهریه له جهستهت فېرئ بدهیهته دهرهوه.

پهنگی پرتهقالی لهوانهیه ئاگادارکردنهوه بییت بهرامبهه به پرۆژهیهک که ناتوانییت تیایدا سههرکهوتوو بییت وهک ئهوهی پلانت بۆ داپشتوو، یان خۆت دهتوویت، ههروهها ئاماژهیه بۆ ئهوهی ئهوه دلهپاوکییه کار دهکاته سهر بزاون و جوولهت له بهرپوبردنی کارهکانتدا. خهونی پرتهقالی یارمهتیت دهوات بۆ سههرلهنوئ پاستکردنهوهی شتهکان و سههرلهنوئ پیکخستهوهیان. مانای پهنگی پرتهقالی له خهوندا پشت به ناوهپوکی خهونهکه دهبهستیت، یان ئهمانه دهگهیهنیت: تهندروستی، سههرکهوتن، یان ناشکرای له ژيانی خاوهن خهونهکهدا که تهنیا ئهوه دهزانیت ئهوه پهیامه چی دهگهیهنیت که خهیالی پرتهقالی له خۆی گرتوو.

## پہنکی سہوز

بوونی هر پله يکې پهنگي سهوز له خوند، واته بوونی سوز له ژيانی خاوهن خه ونه که دا. پهنگي سهوزی دره وشاوهی پر له ژيان کاتیک که له خوند، ده بېنړی، نه مه پشتيوانی له هه سترگړنت به خوشه ويستی دهکات، نه ووت پې راده گه يه نيت که تو ژيانت خوش دهو، هروها تو مرقیځکی له ژيان و له پيځه و شويی خوتدا هه ست به تير بوون دهکيت، تا ئاستیک سوز و خوشه ويستی به رامبر به خه لک له دخیکی هاوسه نگ دايه، هروها پهنگي سهوز ئامازه يه بق توانای پيتاندن و به يزی په يوه نديی سوز داری پهنگي سهوز له خه ونه کاند، پهنگدانه وهی ته ندروستی جهسته يه، به لام پهنگي سهوزی توخ پهنگدانه وهی هه ستي غيره يه له ناو ناخی خاوهن خه ونه که دا و پهنگدانه وهی هه ستي سهرسووپمان، يان دنيا يه به رامبر به که سانی دیکه. پهنگي سهوز له خوند هه ول ددات نه و خواستانه هاوسه نگ بکاته وه که له که سانی دیکه چاوه پتی دهکيت و که سانی دیکه له توی چاوه پتی دهکتن.

## پہنکی زمرد

پهنگی ئالتوونی ئاماژه به بۆ پهخسانی هه‌لیکی ئالتوونی گه‌وره،  
یان ئه‌و که سه له هه‌لیکی وادا ده‌ژی، ئه‌م پهنگه له خه‌وندا ده‌شیت  
پهنگانه‌وه‌ی لیکولینه‌وه و ده‌ستکه‌وته‌کانی کارکردن بێت. بوونی  
پهنگی زه‌رد له خه‌وندا به زۆری په‌یوه‌ندی به کاری مرۆف و  
سه‌رکه‌وتن و متمانه‌ی له کاره‌که‌یدا هه‌یه، زه‌ردی دره‌وشاوه  
پهنگانه‌وه‌ی چالاکی ئه‌ق‌لی و ئه‌زمونه ده‌وله‌مه‌نده‌کانه که ژیا‌نی  
خاوه‌ن خه‌ونه‌که‌یان دارشتوه.

پهنگی زهره له خهوندا ئاماژهیه بۆ ئهوهی ئهوه کهسه به ماوهی پینگیشتن و کاملبووندا تپه پده بیت و لایهنی هوشیاری و نهستی له ناوهوه په رده سیژن، ههروهها ئاماژهیه بۆ ئهوهی ئهوه کهسه گه یشتووته هاوکیشهیه کی باش له ژیانیدا. ده رکه وتنی پهنگی زهره له خهوندا له پیتی پهنگی خۆرهوه که بدره وشیته وه، واته تن گه یشتوویته ته پلهیه کی باش له هاوسهنگی له گه ل خۆت و له گه ل کهسانی ده وره بهرت و به شیوهیه کی گه وره تر له گه ل ژیاندا هاوسهنگیت به دهست هیتاوه. پهنگی زهره پهنگی خۆر و زیره کی و زۆر جار پهنگی پیاوه تیشه.

### پهنگی شین

پهنگی شین پهنگی په یوه ندیکردنه، ههروهها پهنگی فریشته کان و پهنگی ئاسمانه، له وانهیه له خهوندا ئاماژه بیت بۆ پتویستی مرقوف بۆ ئهوهی به شتی خۆی داپۆشی و خۆی به پاریزی، پهنگی ئاشکرای و پرونبوونه، ئاماژهیه بۆ توانای مرقوف بۆ گوزارشتکردن له خۆی له هه موو هه لویسته کاند.

ده رکه وتنی پهنگی شین له خهوندا بانگه شهیه بۆ ئهوهی ئهوه کهسه گوزارشت له خۆی و له خودی خۆی بکات. به زۆری ده رکه وتنی ئهوه پهنگه له خهوندا له و کاتانه دایه که مرقوف به وه لویستانه دا ده روات که وا پتویست ده کات دهنگی به کاربیتیت، بۆ نمونه گۆرانپوتن، گفتوگۆکردن، لیدوانیکی جیدی، یان درکاندن خۆشه ویستی و سۆز، ههروهها پهنگی شین کاتیک به یه کیک له پلهکانی ده رده که ویت، پهنگی مردن و خهفته، هاوکات پهنگی شین پهنگی په به نییه.



### پەنگى نىلى

پەنگى شىنى تۇخ كە لە گۈلى قوتوۋى ئەو شامپۇيە دەچىت، جلى پىن سىپى دەكەيتەۋە، پەنگى بىر كىرگەنەۋە و كاردانەۋەيە. ئەم پەنگە كاتىك لە خەۋندا دەيىنيت، بانگت دەكات بۇ شىكار كىرگى كەسيتىت. ئەم پەنگە پىت دەلەت تۇ لە ژياندا ئارام نىيت، پەنگىكە كاردانەۋەي پۇحاننىيەتى تۇيە، دەر كەۋتنى لە خەۋندا بانگەشەيە بۇ راست كىرگەنەۋەي بىرۋاۋەپت و مەسەلە پۇحاننىيەكان و پىرسىار كىرگەن و لەۋانەيە ئامازەش پىت بۇ گەپان بە شوين ئەلتەرناتىفەكاندا، ھەروەھا دەشەت تەنبا بانگەشەيەك پىت بۇ تەھەدا كىرگى فىكرى لە ژياندا، ھەروەھا بانگەشە پىت بۇ ئەزموون كىرگى ھىلى نوي و لەۋانەيە بانگەشەش پىت بۇ راست كىرگەنەۋەي ئامانجەكانت لە ژياندا.

### پەنگى بىنەۋشەيى

دەر كەۋتنى ئەم پەنگە لە خەۋندا پاشكاۋانە پىت دەلەت تۇ پىۋىستت بە گۇپانە لە ژياندا، نەك ھەر ئەۋەندە، تەننەت چىرۋكى ناۋ خەۋنەكە ئەو شىۋازە، يان پىگەيەشت پىشان دەدات كە يارمەتيدەرە بۇ بەدەيىتەننى ئەم گۇپانە. بىنەۋشەيى چەندە راست كىرگى و دىلسۇزى لەخۇدەگى، ئەۋەندەش گوزارشت لەۋ ناكۋكى و داپرانە دەكات كە ھاۋكاتە لەگەل ئازار پىكى سۆزدارىدا.

پەنگى بىنەۋشەيى كراۋە لە خەۋندا ئامازەيە بۇ گەپان بە شوين چارەسەرى ئەۋ دىلەۋاكى و كىرۋىۋەنە پۇچىيەي كە خاۋەنى خەۋنەكە تىايدا دەۋى.

### پهنگی سپی

پهنگیکه هانی مروف ددهات بق هستکردن به مانگ و پرووناکی و پرووهر. دهرکهوتنی له خهوندا پاکژی و خاوینیت بق دهگوازیتهوه، بهلام هاوکات په یامی مردنیشی هه لگرتووه.

### پهنگی رهش

پهنگیکه بپی پرووناکی زیاتر هه لده مژیت وهک له وهی دهیداتهوه، پهنگی چاوه پروانی و ئازار و کۆژان و نه بوونی جیاکارییه. پهنگیکی ئاگادار که ره وهیه، بانگت دهکات بق جیاکردنه وهی هسته کانت به رامبه ر که سانی دیکه.

هه موو خهونیک وا پتویست دهکات که په گهزی دهنگی، پهنگی، ههست، بۆن و وینهی تیادا بیت، بهلام وینه گرنکترین په گهزه له خهوندا. وینه هه یهت و پهنگه، پهنگه کان بریتیین له ژبانی دهروونیمان له کاتی بیداریدا. ئیمه پهنگی جله کانمان، دیواری ژووره کانمان و ته نانهت خواردنه کانمان هه لده بژیرین، له بهر نه وه له پهنگی خهونه کهت بکۆله ره وه، نه گهر پهنگیک تیادا زال بوو، نه وا له وانهیه مانایه کی تایبه تی هه بی. ماوه ته وه بلیین بوونی پهنگی زۆر له خهوندا، کاردانه وهی حاله تی گومانیکی گه ورهیه که خاوهن خهونه که تیادا دهژی!

### چۆن خەون لايىقەمەنمۇ؟

شەكسىتى مەۋف لەگەل جىھانى پۇجانبىيەكاندا بۇ ئەو ھەقىقەتە دەگەرپىتەو ھە ئىستەمە مەۋف بىتوانى ئەم جىھانە تاقيىكانەو، يان دەسلەلاتى بەسەردا بەسەپىتى. تەواۋى ھەولە زانستىيەكان بۇ مامەلەكەت لەگەل مەسلە پۇجانبىيەكاندا، بۇ نمۇنە گرتتى جىنۇكە و ھىتانبان و گواستەو ھە بۇ جىھانى بەرزەخ، تا ئىستا لاي مەۋفى ئاسايى لەم ھەولانەدا سەرکەوتتى بەدەست نەھىتاو.

ھەمان شەت بەسەر جىھانى خەونەكاندا جىيەجى دەبىت، ئەگەرچى چەندەھا تىۋر بۇ لىكدانەو ھەيان ھەيە، بەلام بە بىرۋاى تايبەتى مەن - ئەمانە تەنبا كۆمەلىك تىۋرى باۋەپىكرۋن، چۈنكە لەم سەردەمەدا تەنبا ئەمانە لە بەردەستدان.

لە ۋەسەفكردن، يان شىكاركردنى خەونەكاندا، دەتوانىن بلىتىن خەونەكان كۆگاي ماددە ھەلگىراۋەكانى ئىستا و پابىردوون، كە ھەندىكىان ھىمايىن و ھەندىكىان پاشكاو و پاستەوخۇن.

ھىچ پلەبەندىيەكى لۇژىكى تىادا نىيە، پووداۋەكانى دەشەت بە ھىچ شىۋەيەك لۇژىكى نەبن و لەوانەشە بىرىتى بن لە كۆمەلىك دىمەن، يان دىمەنى گوازاراۋە، بىشەۋەى ھىچ لۇژىك ھەبىت، يان ھۆكارىك ھەبىت بۇ ئەو گواستەو ھەيە، يان بىشەۋەى بزانرىت چۆن ئەم گواستەو ھەيە لە بەشىكەۋە بۇ بەشىكى دىكە پوۋى داۋە لە ھەمان خەوندا، لەوانەيە نەبوۋنى لۇژىك لە خەوندا و چىرۋىكى گواستەۋەى خىرا لە دىمەنىكەۋە بۇ دىمەنىكى دىكە ئەمانە بىت كە وا دەكەن خەون لە واقع جىاۋاز بىت. ئەم دوو ھۆكارە، چىرۋىكى پووداۋ و گواستەۋەى نالۇژىكى، بۇ لىكدانەۋەى خەونەكان، وامان لىدەكەن، ئىمە ۋەك تۈيژەر و شىكارى دەروۋنى، زىاتر ئارەزوۋى پىشتەستىن بە تىۋرى ھىما بىكەن لە خەوندا.

ناشکرایه خهون زمانیکی جیاواز له زمانی ئیمه بهکار دههینیت و له کاتیکدا ئیمه هیچ درککردنیکمان بهرامبهه ئهم زمانه نییه، له بهر ئه وه -له کاتی ئیستادا- پشتبهستن به هیماکان به چارهسهری نمونهیی دادهنریت، ههروهک چون کاتیک له گهل که سیکدا دهمانهویت په یوهندی بکهین و له زمانی یه کتر تیناگهین، چونکه به زمانیکی جیاواز له زمانی خومان قسه دهکات، ناچارین به زمانی هیماممه لهی له گهلدا بکهین.

له سه رهتای کتیه که دا ئاماژهه به خالیک دا و پیم وایه پئویسته دیسانه وه ئاماژهی پین بدهم. من که نووسهری کتیه کهم له بواری سایکولۆژیدا پسپۆرم و پسپۆریتی وردیشم له بواری سیکسۆلۆژیدایه، له بهر ئه وه خهونهکان له پوانگهی زانستی- دهروونی- سیکسییه وه شی ده که مه وه. به سروشتی حال من خۆم بپروام به تیۆری له پوانگهی سهراپاگیری هیه بۆ هه موو شتیک، به مانایه ی بپروام به وه هیه تا پرایه کی تیروته واومان دهست ده که ویت، له وانه یه پئویستمان به وه گرنتی پرایه کهیم و پیاوانی ئایینی و پوهانییه کانیش هه بیت، به لام من لیڕه دا ته نیا پرایه زانستی تایبته به خۆم دهخمه پروو.

له سۆنگهی ئهم پرا زانستیه تایبته یی خۆم، ئاره زوو ده کهم تیۆری هیمما له لیکدانه وه ی خهونهکاندا بخرمه پروو، که پوخته که ی ده لیت: 'خهونهکان بریتین له کۆمه لیک هیمما کاتیک به شتیه یه کی جیا له یه کتری شییان ده که یه وه، له گهل ناوه پۆکی گشتی خهونه که دا له وانه یه ویتایه کمان ده رباره ی ئه و په یامه پین بیه خشیت که ده مانه ویت به خاوهن خهونه که ی رابکه یه نین، پرسپاری یه کهم و گرنگ لیڕه دا ئه وه یه: ماده دی هیمایی له خهونهکاندا چون دروست ده بیت؟

دهماخی مرؤف له هەرچی کۆمپیوتەری سەر ڤووی زهوییه ئالۆزتره. زانست ددانی بهودا ناوه که تا ئیستا نهیتوانیوه ههموو هیماکانی شی بکاتهوه. ئهم کۆمپیوتەرە ئالۆزه ڤرێکی زۆر له زانیاری Data دهچیته ناویهوه، بۆ ئهوهی خهزنکردنیان ئاسان بێت، هیمایان پێدهدات. هیمایهتان مهسهلهیهکی ئاساییه و ههر توێژه، یان شیکاریک که مامهله لهگهڵ کۆمپیوتەری ئاساییدا دهکات، ئهم کاره ئهجام دهدات. سهبارهت بهو کۆمهله زانیاریه بيشوماره‌ی که دینه ناو دهماخهوه، کۆمپیوتەری دهماخ فرمانیکی زۆر ئالۆزتر جێبه‌جی دهکات، ته‌نانهت له پێش له دایکبوونمانهوه. هه‌ندیک له‌م زانیاریانه که ده‌ماخ خه‌زنیان ده‌کات، مرؤف لهو شاره‌زاییانه‌ی ژيانیدا که به‌ درێژایی ته‌مه‌نی تیاياندا ده‌ژی، پتویستی پێیان ده‌بێت. که‌له‌که‌بوونی ئهم زانیاریانه له ده‌ماخدا یارمه‌تی مرؤف دهدات له په‌ره‌پێدانی تواناکانیدا، به‌م شیوه‌یه‌ توانا زانستی، مه‌عریفی و کۆمه‌لایه‌تییه سۆزدارییه‌کانی باشت‌ر ده‌بن.

هه‌ندیک له‌م زانیاریانه به‌ خه‌زنکراوی له ده‌ماخدا ده‌میکنه‌وه، یان له‌به‌ر ئه‌وه‌ی مرؤف پتویستی پێیان نییه، یان نایه‌وێن، یان په‌تیان ده‌کاته‌وه:

وه‌ک ئه‌زموونی ده‌ستدریژی‌کردنه‌سه‌ر، که له قوناغی مندالیدا ڤووی دابیت و سزای توندی خه‌زان، یان جیا‌بونه‌وه‌ی دایک و باوک له‌یه‌کدی و ... هتد.

ئه‌زموونه‌ شه‌رمه‌ینه‌کانیش وه‌ک ئاره‌زووه‌ سی‌کسیه‌ تابۆکان، بۆ نموونه‌ هه‌زکردن له‌ خوشک، یان ڤوری خوت، یان هه‌ر ئاره‌زوویه‌کی دیکه‌ی په‌تکراوه، یان قه‌ده‌غه‌کراو له ڤووی ئایینی و کۆمه‌لایه‌تییه‌وه، ئهم ئه‌زموونه‌ هه‌لگیراوه‌ له ده‌ماخدا ده‌شیت بێته‌وه‌ یاد، یان له‌ بیر چووبه‌وه، یان له‌وانه‌یه‌ له ئیستادا هه‌بن، یان

بۇ ڤاڤردووييەكى نزيك، يان ڤاڤردوويەكى دوور بگه ڤيټنه وه. ده شيت  
 ټه و ټه زمونانه ټه زمووني فيعلي بن و به ڤاستي له ژياني مرؤفا  
 ڤوويان دابيت، يان ټه نيا بيروكه يهك بن و له ټه قلى خويدا بن.  
 ټه و مرؤفه خه و نه به ڤوژي پيشوو، يان پيشووتره وه ببينيت،  
 شويټي هر جيگه يهك بيت له سر گوي زهوي له ململانيدا ده ژي،  
 له نيوان بيروكه يهك له ناخ و ټه قلى خويدا له گه له قه ناعه تي به  
 جيهاني ده و روبه ري، له بهر ټه وه ټه ململانيه له خه و نه كانيدا  
 ده رده كه وي.

ټه و مرؤفه خه و نيينه ټاره زوي هه له و گناه و كاري جياواز  
 ده كات، به لام من سي بالا به ناگايه لتي و ڤه فټاره كاني كوټرول  
 كردوه، بۇ نمونه: ده يه ويت ټه و توټومبيله بدزيت كه حه زي  
 ليده كات، يان له گه ټه و ټه به ويت كه ټاره زوي ده كات، بيگومان  
 ټه له واقيعدا ناييت، به لام كاتيك ده خه ويت، سانسوري ويژدان  
 لاواز ده بيت و ټاره زوه چه پيشراوه كاني سازاد ده بن بۇ ټه وه  
 تيريان بكات.

مرؤفي خه و نيين، مرؤفه، له بهر ټه وه توانا كاني، فرسه ته كاني  
 هه موويان سنووردان، واقيعيكي سنوورداريش هه يه له كاتي  
 بيداريدا له قالبسي داوه، به لام له خه و نندا نه واقيع هه يه نه  
 سنوورداريتي. ټه و له خه و دايه و ده توانيت هر شتيك بكات كه  
 ناتوانيت له كاتي بيداريدا بيكات.

به لام ټه و مرؤفه خه و نيينه كه له ململانيي بيروكه يه كدا ده ژي،  
 يان ټاره زوي ټه نجامداني هه له يهك ده كات، ويژدان و من سي بالا  
 ڤيگه ليده كرن، يان ټاره زوي گوڤيني واقيعي سنووردار ده كن.  
 ټه و مرؤفه كاتيك خه و نه ببينيت، به ده گه من واقيعي ژياني و  
 ململانيكاني ټيست و ڤاڤردووي ده ببينيت، به ده گه نيش ده رك به وه

دهكات شو خهونه تاييه ته بهو شتهى شو، يان بيروكه يهى شو، چونكه شو فيلميك دهبيت، جياوازه له ژيانى خوۍ و تهنانهت نهگر هستيش بكات كه شو خهونه تاييه ته به مهسه ليه كى شو و په يوه ندى به هسته كانيه وه هيه.

خهونه كان پشت به مادهى خه زنگراوى دهماخ ده به ستن، شم ماده خه زنگراوانه له نه جامى نه زمونى ژيانى پوزانه و نه زمونى فيكرى و سوزداريه وه دروستبون، دهماخ شم شاره زايانه و رده گريټ و بڅ كود ده يانگوريت و هريه كه يان هيمى خوۍ پده دات تا له خهونه كاندا به كار يان بيتيت و خهونه كانى پى دهوله مند دهكات.

دهماخ هسته كان جيا ده كانه وه و له شيوهى ويندها هيمايان بڅ داده نيت. هيماكان له ژيانى مرقدا كاتيك كه بيدار و به ناگايه و نه خه وتووه، به شيكى گرننگ، چونكه له ژيانى ثاينيشدا كومه ليك هيمه هه، بڅ نمونه هيمى هيف ئيسلام دهگه يه نيت و خاچيش واته مه سيحييت، له ژيانى پراكتيكى و كومه لايه تيشدا كومه ليكى بيشوومار هيمه هه، ته ماشاى نيشانه كانى هاتوچو و نه لقهى هاوسه ريتى و زور شتى ديكه بكه، هه موويان هيمان.

له وانه يه پرسىار بكه ين بڅچى شته خهون به هيماكانه وه ده بينين له جياتى شوهى خهون بهو واقعه وه بينين كه خه زمان كردوه؟ له وه لامدانه وهى شم پرسىاره دا تووشى جورىك له شكستى ده بينه وه، له وانه يه دوو وه لامى ئاسان دهر بارهى شم پرسىاره نه مانه بن: دهماخ كڅه نداميكي وردى په ره سه ندووه، له بهر شوه برىكى زور له نه زمون و پروداوه كان له شيوهى هيمادا خه زن دهكات تا بتوانيت پى به پيى فرمانى خه زنگردن بروت به دريژايى ژيانى مرقف. وه لامى دووه ميس: هيماكان زمانى بنه رته تين لاي

مروڤ. ده‌بینین منډال و مروڤی سهره‌تایی شه‌ونده‌ی هیما له ژیاناندا هه‌یه، شه‌ونده زمان بوونی نییه، له‌وانه‌یه ده‌ماخ زیاتر ښیتیمای بق په‌سه‌نیتی هه‌یت.

هیماکانی خه‌ون وینه‌کانی له‌بابه‌ته‌م‌زن و به‌هیزه‌کانی ژیان‌وه وهرده‌گریټ، وه‌ک: خور، زه‌وی، ئاژهل... هتد، شه‌م هیمایانه که له‌خه‌وندا دین و په‌یوه‌ندییه‌کی به‌هیزیان به‌خه‌ونه‌وه هه‌یه، ته‌نانه‌ت شه‌گر مروڤیش بیه‌وی له‌خه‌ون دایانمالیت، هه‌ر به‌ئاسانی شه‌په‌یامانه‌ت ده‌ست ده‌که‌ون که ده‌یگه‌یه‌نن، بق نمونه: ئاره‌زووت بق گه‌یشتن به‌ناوه‌ند و پله‌ی به‌رز و شکسته‌یتان له‌گه‌یشتن پیان، ئاره‌زووت بق په‌یوه‌ندیکردن له‌گه‌ل ژنیکدا و شه‌سته‌می پروودانی شه‌مه، شه‌م دوو ئاره‌زووه شکسته‌اتوه له‌دوو وشه‌دا کو‌ده‌بنه‌وه، که بریتین له‌"سواربوون" یان "سه‌رکه‌وتن"، ده‌شیت شه‌م دوو ئاره‌زووه له‌خه‌ونه‌که‌تدا له‌شیه‌ی نه‌شوه‌ی سه‌رکه‌وتن به‌سه‌ر پلیکانه‌یه‌کدا، یان هه‌لگه‌پان به‌سه‌ر شاخیکدا ده‌ریکه‌ویت.

شه‌م هیمایانه که ده‌ماخ وه‌ک ماده‌ی خه‌ون پو‌لینیان ده‌کات، ده‌شیت هیمای جیهانی، ناوخوی و که‌سی، یان تاییه‌تی بن:  
۱- هیمای جیهانی:

گه‌لانی دنیا له‌پله‌ی پینشکه‌وتنی شارستانی، له‌زمان و نه‌ریته‌کانیاندا، جیاوازن له‌یه‌کدی، به‌لام مروڤ هه‌ر مروڤه و خاوه‌نی هه‌مان هه‌ست، خواست و فیکره، له‌به‌ر شه‌وه‌ خاوه‌نی یه‌ک هیماشه، له‌وانه‌یه شو‌پشی په‌یوه‌ندیکردن و گه‌شتکردن، وای کردبیت پروبه‌ری نزیکبوونه‌وه ئاشکراتر بیت و قه‌باره‌ی هیما جیهانییه‌ هاوبه‌شه‌کان گه‌وره‌تر بیت، نمونه‌کانیش زورن، بق نمونه له‌هه‌موو جیهاندا بینینی دو‌پشک له‌خه‌وندا واته ده‌ستدریژکردنه‌سه‌ر.



## ۲- هیمای ناوځوی:

هممو کومه لگه په ک پټکها ته ی تایبه ته به ځوی هیه، نه ریت و  
ثابین و فیکر که کونترول ی کومه لگه ده که ن، جوریک له په یوه سستی  
دروست ده که ن، له نیوان نه و شتانه ی که پروو ده دن له گهل نه و  
هیمایانه ی تایبه تن به و شته.

بینینی قاره له خه ونی میسریدا، واته حاله تی پرسه و  
سره خوځشی، بینینی پاره له کومه لگه کانی که نداوی عه ره بییدا، واته  
زهم و قسه وباسی خه لک، بینینی پیاوړیک به جلی سه وزه وه، واته  
نیمام علی.

## ۳- هیمای که سی، یان تایبه تی:

هممو که سیک سه ربه ځویه له ژیانی خویدا، یان خاوه نی  
سه ربه ځویه کی تایبه تییه، نه زموونی تایبه ته به ځوی، شینوازی  
بیرکړنه وه ی، پوځی گالته جارپی تایبه ته به ځوی هیه، هه روه ها  
توانای نه بستراکتی هیه که په نگدانه وه ی توانای نه ده بی و توانای  
زیره کییه لای نه و که سه. هممو مرؤفیک نه گهر ځوی باسی هیما  
تایبه تییه کانی بؤ شت و پرووداو و هه سته کانی بکات، یان نه یکات،  
کومه لیک هیمای تایبه ته به ځوی هن، له وانه یه بیځه وه ی ځوی  
بزانیت نه م هیمایانه له خه ونه که یدا په نگ بده نه وه، که ده شیت درک  
به مانای نه و هیمایه له خه ونه که یدا بکات، یان نه یکات.

که واته هه نگاوی یه که م له پیناوی لیکدانه وه ی خه ونه کاندای بریتیه  
له ناشنابوون به و هیمایانه ی که له خه وندا درده که ون. فرؤید پنی  
وایه هممو هیمایه ک له خه وندا لایه نیک له ژیانی خه ونیینه که  
ناشکرا ده کات، هه روه ها پنی وایه ناشکرا کړدن هیماکان گرنکترین  
کاره له کرداری لیکدانه وه ی خه ونه کاندای. هه رچه نده من زیاتر  
ناره زووی نه وه ده که م بروا به و بؤچوونه به یتم که ده لیت، سه رها

ناوه‌پۆکی خەونەکه به هیند وهرگیری، پاشان هیتاکانی که ده‌یه‌خشیت به پله‌ی دوهم.

هه‌موو خەونیک چەند هه‌قیقه‌تیکی تیادایه. به ده‌گه‌من خەون یه‌ک هه‌قیقه‌ت له‌ خۆی ده‌گرێ، ئه‌و هه‌تایه‌ی که له‌ خەونیکدا یه‌ ده‌شیت ماناکه‌ی به‌ پیتی چیرۆکی گشتی خەونەکه‌ بگۆڕێ، بۆ نمونه ده‌شیت له‌ خەونیکدا مار مانای دوژمن بگه‌یه‌نیت، به‌لام له‌ خەونیکدا دیکه‌دا ده‌شیت مانای له‌ شفرۆش بگه‌یه‌نیت. فرۆید پیتی وایه‌ هه‌تاکان له‌ مانایه‌ک زیاتریان هه‌یه‌ و ته‌نیا مانایه‌کی سێکسیان نییه‌، وه‌ک ئه‌وه‌ی له‌ لایه‌ن زۆر که‌سه‌وه‌ تۆمه‌تبار ده‌کرێن.

هه‌روه‌ها فرۆید پیتی وایه‌ لێکدانه‌وه‌ی خەون مه‌سه‌له‌یه‌که‌ پێویسته‌ به‌ بێ ده‌ستپوه‌ردانی خەونینه‌که‌ خۆی ئه‌نجام نه‌درێ و پۆلی چاره‌سه‌رکار، یان ده‌روونشیکار بریتییه‌ له‌ ورووژاندنی نه‌خۆش، تا مانای خەونەکه‌ی ده‌ست بکه‌وێت، یان له‌ رێی خه‌واندنی موگناتیسییه‌وه‌ له‌وانه‌یه‌ ئه‌و که‌سه‌ لایه‌نه‌ شاراره‌کانی خەونەکه‌ی ناشکرا بکات.

من وه‌ک خۆم له‌ باوه‌ڕه‌دام ئه‌و پسه‌پۆره‌ ده‌روونیه‌ی ده‌ست به‌ لێکدانه‌وه‌ی خەونی که‌سێک ده‌کات که‌ په‌نای بۆ بردووه‌، پێویسته‌ وه‌ک پزیشکیکی باش هه‌لسوکه‌وت بکات که‌ ده‌یه‌وێت ده‌رمانیکی باش بۆ نه‌خۆشه‌که‌ی بنووسیت، ئه‌ویش له‌ رپی په‌چاوکردنی ئه‌مانه‌: ته‌مه‌نی نه‌خۆش، حاله‌تی ئه‌قڵی و ده‌روونی، میژووی نه‌خۆشییه‌که‌ی و میژووی ژیا‌نی به‌ گشتی، وه‌ک بارودۆخی خه‌یزانی، ئاستی فێربوون و ئابووری، ئه‌مانه‌ به‌ ورده‌کاری زیاتره‌وه‌ باسیان ده‌که‌ین کاتێک هاتینه‌ سه‌ر لێکدانه‌وه‌ی خەونی سێکسی و که‌سیتی خەونین.

ته‌واوی ئەم مەسەلە پۆللیان هەیه و بە تایبەتی کاردەکەنە سەر ئەو کەسە کە خەونەکە لێکەداتەو، چونکە بێگومان هێما کەسیی، یان تایبەتیەکان لە کەسیکی هەژاری نەخوینەواردا کە ژیانیکی دژواری هەیه، جیاوازه لەو هێمایانە کە سێک کۆی کردوونەتەو کە لە خوشگوزەرانییەکی ماددیدا دەژی و ئاستیکی بەرزێ پۆشنیری و بەدواداچوونی هەیه و گرنگی بە خۆی داوه، کەواتە لێکدانەوێ نموونەیی خەونەکان لە پێی پەرەگەرتنی هێماکانەو دەبێت لە خەوندا، لێکۆلینەوێ کە سێتی خەونبین و قسەکردن لەگەڵیدا دەربارە ئێمە هێمایانە و پەییوەندیان بە وردەکاری ژیاانی ئیستاق و پابردوو، ئاستی خویندن و بارودۆخی ئابووری، خواست و نشوستییەکانییەو... هتد. لە دواي زانیی سەرپاگیر و ته‌واوی ئەم شتانهی پێشوو، لەوانەیه بتوانم دەست بخەمە سەر لێکدانەوێ خەون.

هەندیک مەسەلەکە بە ئالۆز دەبینن، چونکە ئەو لاپەرانی لەناو گۆزارەکاندا تایبەتن بە لێکدانەوێ خەونەکان، کاتیک کە بە نامەیک خەونەکتیان بۆ دەنێریت، وەلامت دەدەنەو و لێکدانەوێ سیحری بۆ خەونەکت دەکەن. مەسەلەێ خەون لە بواری پۆژنامەگەریدا ئەو بایەخە زانستییهی پێ نەدراوه، لە لێکدانەوێ خەوندا هیچ گرنگیهک بە هێما تایبەتیەکانی ئەو خوینەرە نادری کە نامەکەێ ناردووه، بەلکو تەنیا بە پێی تیروانیی هەندیک کەسی بەرپرس لەو شوێنانە و هەندێ لێکدانەوێ حازر بەدەست، خەونەکە شی دەکەنەو.

لە دواي ئەوێ داوام لە خوینەرەکانم کرد بە ناردنی خەونەکانیان لە دانانی کتیییک دەربارەێ خەون هاوبەشیم بکەن، لە ماوهی سالیکیدا کە خەریکی ئامادەکردنی ئەم کتیه بووم، نامەیهکی

زۆرم پىڭگەيىشت، لە سەرەتادا لىڭدانەو، يان وىتايەكى تايىبەتيم  
 ھەبوو بۇ خەونەكانىيان، بەلام لە دواى نامەگۆرپىنەو و گەفتوگۆى  
 زۆر، بۆم دەرکەوت مەسەلەكە زۆر لەو ٲالۆزترە، چونكە پىڭكەياتى  
 گەشتىي خەونىين گەرنگە و يارمەتيدەرە لە لىڭدانەو، خەونەكە بە  
 شىۋەيەكى نەزىكتەر لە ھەقىقەتەو. چىرۆكى تەنيا پەشتەستەن بە  
 ھىماكان، لىڭدانەو، يەكى ناتەواومان پى دەپەخشىت، چونكە ھىما لە  
 خەوندا ەك وتمان بە پىي ناو، پۆكى خەونەكە دەگۆرپ.

لە بابەتە سەرەككەكانى ھەر خەونىك ئەو، ئەو خەونە بە  
 زۆرى مامەلە لەگەل گىروگرفتىك دەكەت كە تايىبەتە بە خۆت و  
 دەتخاتە كاتى ئەو گىروگرفتە و ئەو، پەشان دەدات چۆن ئەو  
 گىروگرفتە لە ناو ھەستەكاندا مەلە دەكەت و ئەگەر تەوانىت بە  
 شىۋەيەكى دروست لە خەونەكەى خۆت تىيگەيت، ئەوا زۆر بەى جار  
 چارەسەرت بۆ ئەو گىروگرفتە پى دەپەخشىت.

ھىچ مەزۇنىك نىيە تەوانىت لە سەدا سەد لىڭدانەو، خەون  
 ئەنجام بەدات، جىھانى خەونەكان، جىھانىكى ٲالۆزى بەرجەستە  
 نەبوو، ھەر لە كۆنەو ھەول و ماندوو بوونى پۇحانى ھەبوو و  
 ئەو، تەنىستە لىڭدراو، تەو و بەدواداچوونى بۆ كراو، يان ئەو  
 تىۋرانەى دەربارەى خەونەكان دانراون، تەنيا ھەولن و ئەم كەتتەش  
 يەكەكە لەو ھەولانە.

## دووهم: خهونه سيكسييه كان

### خهونه سيكسييه كان چيپين؟

خهونه سيكسييه كان به شينكي سروشتين له گه شهي مروف، هموو مروفنيك له هموو قوناغه كانی ژيانيدا، خهونی سيكسي ده بينيت. هموو مروفنيك له ماويهك له ماوه كانی ژيانيدا خهونه سيكسيه كانی چر دهنه وه، هوكاری نه مهش بنده به باری دهر ونييه وه به شيوه يه كي گشتی و به ژيانی سيكسيه وه به شيوه يه كي تاييه تی.

خهونی سيكسي له بوشاييه وه دروست نابن و بن ثامانچيش نايه ته ناروه. له كات و شيوه يه كي دياريكراودا به سر پووبه ري خهوندا گوزر دهكات، له بهر نه وهی خزمه تی پيداويستيه كي دياريكراوی مروف دهكات، يان دهيه ويت په ياميك به و كه سه بگه يه نيت كه خهونه كه ده بينيت. خهونه سيكسيه كان له وانه يه نه رمونيان و خوش بن له ساتی پرودانياندا، له دواي بيدار بونه وهش ده شيت هه ستيكي نه رمونيان و خوش و جورئ له

گەشانەوہ لە لای کەسەکە بەجێبێژن، لەوانەشە ئەوەندە ناخۆش و تووندوتیژ بن بە شێوەیەک مەوۆف لە حالەتی فۆبیاپیەکی تووند، یان بیزارییەکی زۆردا بەجێبێژن، چونکە خەونە سینکسییەکان ھەمیشە دیمەنێکی ئەقینداریی سۆزداریی وەنەوشەیی نین دەربارەی سینکس، بەلکو زۆریک لە خەونە سینکسییەکان، خەونی سینکسی ناسروشتین کە مەوۆف لە سەریان راھاترۆھ. خەونبین؛ لەوانەییە خەون بەوہە بێنیت کەسیک بە زۆرەملی سینکسی لەگەڵدا دەکات، یان خۆی کاری سینکسی ئەوتۆ دەکات، ھێچ کاتێک لە حالەتی بیداریدا بیری لەوہ نەکردووەتەوہ کاری وا بکات، یان بە ھێچ شێوەیەک کاری وا ناکات. ھەندیک خەونی سینکسی ڕوون و ئاشکران و ھەندیکیان ئالۆز و تەمومژاوی و وا لە خەونبین دەکەن کە دواي بیداربوونەوہ لە حالەتی دلەراوکی و شەرمندەبیدا بژی و خۆیشی لە خەونەکەي تێنەگات، چونکە زۆر بابەت لە خەونە سینکسییەکاندا بە دەمامکی جیاواز لە خەوندا دادەپۆشرین، ئەمەش مەسەلەییکی سروشتییە، چونکە ئیمە تەنانت لە باری بیداریشدا بە جۆریک لە شارەدەوہ و پەردەپۆشی مامەلە لەگەڵ سینکسدا دەکەین.

خەونە سینکسییەکان، ھەموو ئەو خەونانە دەگرێتەوہ کە پەيوەندییان بە ژيانی سینکسی و ژيانی سۆزداریی مەوۆفەوہ ھەیە. دوو جۆر لە خەونی سینکسی ھەن:

#### ١- خەونی سینکسی ڕاشکاو:

ئەو خەونانەن کە خەونبین خۆی، یان کەسیکی دیکە لە خەوندا دەبێنیت بە شێوەیەکی ئاشکرا سینکس دەکات، یان بە شێوەیەک لە شێوەکان، ئاویزانبوونی سۆزداری ئەنجام دەدات، بە شێوەیەکی لێکچوو لەگەڵ حالەتی بیداریدا، واتە لە واقعیدا چۆن ڕوو دەدات، لە

خەۋنەكەدا بەۋ شىۋەيە دەيىنىت. خەۋنى سىكسى پاشكاۋ، يان ئاشكرا، دوۋ ئامانجى ھەيە:

أ- خەۋنى تىربوون و بەدىھاتنى خۇزگەكان: ئەم جۆرە خەۋنە دەيىتە جۆرىك لەو خەۋنە سىكسىيەنى پىيان دەوترىت ئىحتلام 'الاحتلام'، ئەگەر كەسىكى برسى بۇ خواردن خەۋن بە نانەۋە بىيىت، ئەۋا كەسىكى برسى لە پوۋى سىكسەۋە خەۋن بە ئاۋىزانىۋونى سۆزدارى، يان ئەنجامدانى سىكسەۋە دەيىت. ئەم خەۋنە ماددەكەيان سۆز، يان سىكسى راستەۋخۇيە، كە ئەقل بۇ مروۋى نوستوۋى دىئىتەۋە مەيدان بە ئامانجى تىزكردى ئەۋ برسيتىيە سۆزدارى، يان سىكسۋالەي كە لە پۇژدا بە دەستىيەۋە ئالاندوۋىيەتى، بەلام خۇي ۋا پىشان داۋە كە رەتىكردوۋەتەۋە، يان بە شىۋەيەكى ھەستى، يان نەستى فەرامۇشى كىردوۋە، لەۋانەيە ئەم برسيتىيە سۆزدارى، يان سىكسىيە بابەتىك بىت تايەت بە بىرۋەكەك كە تەنیا لە ئەقلى خەۋنىندا ھەيىت و ھىچ پەيۋەندىيەكى بەۋ كارتىكەرەنەۋە نەيىت كە لە پۇژدا ھەبوون، يان لەۋانەيە پىداۋىستىيەكى شىكستخواردوۋى كۆن بىت.

خەۋنى سىكسى پاشكاۋ، يان ئاشكرا، ئامانجى تىزكردىن و بەدىھاتنى خۇزگە و خواستى سۆزدارى و سىكسىيە كە لەۋانەيە خەۋنەن بگەيەنيتە پلەي نەشۋە و لوتكەي ھاۋىشتن و ئۆرگازم، لەۋانەشە تەنیا وروۋزانىكى سادە بىت.

ب- خەۋنى سىكسى ۋەك ھىما: ۋەك ئامازەمان پىدا، ناۋەپۇكى ئەۋ خەۋنە سىكس، يان سۆزى پاشكاۋن. خەۋنەن خۇي، يان كەسىكى دىكە دەيىت لە دۇخى ئاۋىزانىۋونى سۆزدارى، يان ئەنجامدانى كارى سىكسى، ھەر ۋەك لە ۋاقىيدا يان لە بىدارىدا پوۋ دەدات، يان لە خەۋنەكەيدا ئەۋ بابەتەنە دەردەكەۋن كە پەيۋەندىيان

به سيكسه وه ههيه، به لام ئه و خه ونه سيكسيانه، په ياميک يان په يامي زور دور له سيکس بق خه وتبين له خوده گرن، به زوري ئه و په يامانه تايه تن به که سیتی و ژيانی پيشه یی و کارکردن و ژيانی کومه لایه تی و واقعی ئیستای، يان له وانه یه خه ونه که تايه ت بیت به رابردوی، بق نمونه ئه گهر که سيک خه ون به لاقه کردنه وه ببینیت، ده شیت ئه مه کاردانه وه ی ئه و باره ناره حه تیه بیت که له سهر شه قام و قه له بالغي هاتووچ و په پینه وه تووشی ده بیت کاتیک ده چیت بق سهر کاره کی. لیره دا نمونه ی خه ونیکی سيکسی راشکاو تان بق باس ده که م که خه ونه که هه رچه نده خه ونیکی سيکسيه، به لام هتيايه کی دور له سيکس ده که یه نیت.

#### له فايلى نووسه وه

(سوعاد ژنيکی ئه ندازياره، پيشه که ی پتويستی به جوریک له داهيتانه، چونکه له ئه ندازياری ته لارسازيدا کار ده کات. له ماوه ی ئه م چه ند مانگه ی رابردوودا له باریکی ناره حه تدا ده ژی که په یوه ندی به ژيانی پيشه ییه وه هه یه، چونکه ئه و نووسینگه یه ی که کاری لينده کات، راپساردووه بق ئه نجامدانی ديزاینی بينايه ک که ده چیت ناو پيشبرکته کی گرنگه وه و دواړو ژی نووسینگه که و دواړو ژی خویشی پتوه به نده.

له م ماوه یه دا سوعاد شه وانه خه ونیکی سه ير و وه پسکه ر ده بینیت و دووباره ده بیته وه. خوی ده بینیت به پروتی و بن پو شاک له به رده م چه ند پیاوکی پروتدا وه ستاوه، ئه وانیش بن جووله وه ستاون و ئه و ده ست ده دات له ئه ندای زاوزیان که له باری په پيووندايه.



سوعاد ژنیکه هاوسه ریتی کردووه و په یوه نندیه کی نهک باش، به لکو زور باشی له گال هاوسه ره کهیدا هیه، له سر ناستی خیزانی و سینکسیش. خویشی سهک خوئی ده لیت- ژنیکه باوه پداره و دلسوزه و به هاوسه ره کهی تیر ده بیت، که واته بچی هم خونه وه پسرکه و قیزه و نه ده بینیت؟ لهو حاله تی دله پراوکیه ی تووشی بووه به هوئی لهو بهر پرسیاریتیه وه که دربارهی پیشبرکینی داهیتانی ته لار سازییه وه پتی راسپیزراوه، هوکاری پرودانی هم خونه یه. حاله تی پروتوونه وه که سوعاد له خونه کهیدا خوئی ده بینیت بی پوژشاکه، حاله تی داهیتانه. ساتی ناشکراکردنی هه موو لهو شتانه یه که لایه تی، پیاوه پروتوکانیش لیژنه ی بریاردان و هه لسه نگاندن که بریار له سر کاره کهی ددهن، ده ستلیدان له نه ندانه کانیشیان، ده ستلیدانه له شیوازی بیرگردنه وه و بریاردانیان له سر کاره هونه رییه کان. ماوه ته وه بلتین، چوکی پیاو ده شیت هیمایه ک بیت بۆ په سنی، بۆ بینای تووندوتولی بهرز و بلند که له سر بناغه یه کی توکه و به هیز داپژراییت. خونه کهی سوعاد خونیکه بۆ دله پراوکی پیشه یی و داهیتان ده گه پته وه و خونیکه سینکسی نییه، ماده دی سینکسی لهو خونه دا ته نیا هیمایه).

## ۲- خونی سینکسی ناراشکاو:

لهو خه ونانه که خه ونبین چهند هیمایه ک له ناوه پوکی خونیکه سه یردا ده بینیت، که هم هیمایانه دوورن له هر چه مکینکی سوزداری، یان سینکسی که له کاتی بیداری، یان ژیان ناساییدا پتیا ناستایه، به لام هم هیمایانه له زمانی خونه کاندایه هیمای سینکسین و ده یانه ویت په یامیک به خه ونبین بگه یه نن که تایه ته به ژیان سینکسی ئیتستا، یان رابردوویه وه.

زۆربهى خەونە سىكسىيەكان، خەونى سىكسىيە ناٹاشكران، چونكە مرؤف لە زۆربهى كۆمەلگە مرؤببەكاندا لە كۆندا و تا ئىستاش بە جۆرىك لە پەنھانى و توانچۆشى و عەيبوعارەوہ.. ھتد مامەلەى لەگەل سىكسدا كردوہ. سەرچەم ئەم ئاراستە نىگەتيفانە پووە و سىكس لە جىھانى بىدارىيەوہ بۆ جىھانى خەونەكان دەگويزرێنەوہ و لە پشت ئەو ھىمايانەوہ شاراونەتەوہ كە دەمامكن بۆ ئەو سروسشتە خواستراوہى كە ژيانى واقىعى لە بىداريدا دەخوازێت، بەلام ئەو ھىمايانە لە خەوندا بە شىوہىكى ناراستەوخۆ ئازاد دەبن و بوارى گوزارشتيان بۆ دەرپەخسێت. ئەو خەونە سىكسىيانەى لەودىو ھىماكانەوہ شاراونەتەوہ، لەوانەى ھەول بەدەن بۆ بەدىھيتانى ئەمانە: بەخشىنى تىزبۆون، راگەياندننى ئاگاداركردنەوہ، يان بانگەشە بۆ خەونبين بكن بۆ پووبەپووبوونەوہى لەگەل ململانئىيەكى كۆندا كە يەكلايى نەبووەتەوہ و تا ئەوكاتە لە وێژدان و نەستى ئەو كەسەدا ئازار و ژانېك دەنوێنێت، تەنانەت ئەگەر لە بارى بەناگايى، يان ھەستيشدا خۆى دەرکى پى نەكات. لىرەدا نمونەى ەكتان بۆ باس دەكەم دەربارەى خەونە ھىمايەكان:

### لە فایلى نووسەرەوہ

(نەبيل كۆرېكە دوو سالە ھاوسەرگيرىيى كردوہ، پەيوەندىيەكى باشى لەگەل ھاوسەرەكەيدا ھەيە و وا ھاوسەرەكەى بۆ يەكەمجار دووگيانە. لەو كاتەوہ ژنەكەى دووگيانە، ھىچ سىكسى لەگەلدا نەكردوہ، چونكە ژنەكەى لەسەر بناغەى ترسێكى نادروست، كە دەترسێت كۆرپەلەكەى بەر زيان بکەوێت، ئەوہ پەت دەكاتەوہ سىكسى لەگەلدا بکات. لە سنى مانگى پابردوودا نەبيل بەدەم خەونىكى ناخۆشەوہ، بە ھاوار و قىژە پادەپەرىت، ئەم مىردەزمەيە

شهوانه دووباره دهیته وه. نه بیل خۆی ده بێنیت له خهونیدا به پروتی له ناو دارستانی و ههستاوه، کاتیک ئاو به لای چهپ و راستی خۆیدا ده داته وه، پالتویه کی رهش ده دۆزیته وه که دهیدات به سه رشانیدا، ههست ده کات له ماددهیه کی قورس دروستکراوه، له ناکاو ماریکی گه وره ی په نگاو په نگ له به رده میدا پهیدا ده بیت و راوی ده نیت، ئه ویش به و قورساییه ی سه رشانیه وه راده کات، له ناکاو خۆی ده بێنیت له به رده م پروبارینکدایه، ههچ په یگه یه کی دیکه ی نییه بۆ ده رچوون، ته نیا په یگه چاره ئه وه یه خۆی هه لبداته ناوییه وه، کاتیک خۆی هه لده داته ناو ئاوه که وه و ههست ده کات خه ریکه نقوم ده بیت، له و خه و نه ناخۆشه ی راده په یت).

لینکدانه وه ی ئه م خه و نه به م شیوه یه یه: پروتوبونه وه بریتیه له هه قیقه تی ههست و پێداویستیه کانی نه بیل. ئه و ده رک به وه ده کات که جهسته ی پێویستی به تهرکردنی سیکسی هه یه و ئه مهش سه روشتییه، چونکه به هۆی ژنه که یه وه که ئه و دۆخه ی به سه ردا سه پاندووه، له سیکس بیه شه. مار هه مای ژنیکی گونا هکاره، له وانه یه له واقیعه دا که چیک هه بیت ده ورخولی نه بیلی دابیت و هه ولی دابیت لێ نزیك بیه وه، یان له وانه یه ئه و له ههست، یان نه ستدا بیر ی لێ کرد بیه وه. مار له خه و نه که ی نه بیلدا پۆلی ئه و ماره ده بێنیت که له چیرۆکه که ی ئاده م و حه وادا هه یه و بۆ گونا هکردن هانی حه واده دات، جله په شه که به ربه ستنکی قورسه بۆ دا پۆشینی پێداویستیه سیکسییه کانی نه بیل، له بهر ئه وه ی دا پۆشه ره که به ربه ستنکه لێ ره دا به په نگی رهش له خه و نه که دا ده رکه وتووه، چونکه په نگی رهش، په نگیکی جیا که ره وه یه، به لام سه رجه م ئه م به ربه سته قورسانه نه یان توانیوه کار دانه وه ی ئه و ماره گونا هکاره بنوینن که شوینی که وتووه. هه رچی پروباره که یه کار دانه وه یه بۆ ئاو، ئاویش هه مایه بۆ پاک بوونه وه له گونا ه، په نگی شینی ئاو، په نگی

بېنگه ردييه، نه بېلېش هـول ددهات بېړۍ كې گوناهې سېكسې له خه يالېدا بسړېته وه له پټې نه و قه لغانه پړحيه ثانيه ي هـه يه تې، به لام نه و پېداگرته سېكسيه ي به تـوونـدې له خه ونه كـه دا دهرده كه وېت، واته گونا ه و له پړلادان به تـوونـدې هـه ي ه و به رده وامه له واقيعدا، يان له مېشكي خۇيدا.

### **خه ونې سېكسې - ليحتيلام - خه يالې سېكسې:**

كاتېك له به شي دووه مې نه م كتيبه دا، باسې خه ونې سېكسي مان كرد، ئاماژمان دا به دوو جوړې سهره كي له خه ونې سېكسې، كه نه مانه ن:

۱- خه ونې سهره كيې پاشكاو

۲- خه ونې سهره كيې ناپاشكاو

پېم باشه لېره دا هـلـوېـسته له سهر سې چه مك بكه ين كه لاي هـنـدېـك خـه لـك تـيـكه لـا و بـوون، نه وېش نه م سيانه ن:

\*خه ونې سېكسې

\*ليحتيلام

\*خه يالې سېكسې، يان زېنده خه ون

### **خه ونې سېكسې**

نه و خه ونانه ن كه له سهره تاي باسه كه دا ئاماژمان پېدان و تا كوتايېش هر به رده وام ده بين له باسكردنيان. بؤ وه بېره يثانه وه ده لين: پړوداوي خونه ويستن و له كاتي نوستندا له جيهاني خه ونه كاندا پړو ددهن، يان خه ونې پاشكاون و كاري سېكسې تياياندا به شيويه كي ئاشكرا دهرده كه وېت و ئامانجي تيركردنې سېكسيه بؤ نه و كه سه ي خه ونه كه ده بينيت، يان هـلـگـري پـه يـامـيـكه بؤ خه ونين و نه و په يامه دووره له سېكسه وه، يان خه ونې سېكسې

نااشکران و ناوه پۆکه که یان هیمای دوور له سینکس و سۆزداری  
ناشکران.

به لام ئەم هیمایانە له خەونەکاندا هیمای سینکسین، ئەم هیمایانە  
دەیانە ویت خەونین ناگادار بکەنەوه، پەنگدانەوهی کەسی و مەیلە  
سینکسییەکانە، یان وا له خەوبین دەکەن پووبە پووی پابردووییەک  
ببیتەوه که مەملانییەک له خۆدەگریت، هیتشتا چارەسەر نەبووه، یان  
به کلائی نەبووه تەوه.

### ئیحْتِلام

ئیحْتِلام له گەل خەونی سینکسیدا بەشدارە، له جۆری ئەو خەونە  
سینکسییە راشکاوانەیه که ئامانجیان تیرکردنی سینکسییە. جیاوازیی  
نیوانیان له پلەدایە، نەک له جۆردا. خەونی سینکسیی راشکاو که  
ئامانجی تیرکردنە، دەشی تەنیا ورووژان و چێژیکی کەمی بەس بیت  
و نەگاتە ئۆرگازم، یان لوتکەیی چێژ. هۆکاری پرودانی لهوانەیه بۆ  
قەرەبووکردنەوهی بێبەشبوونییکی گشتی له سینکس، یان  
بێبەشبوونییکی دیاریکراو له سینکس له ژيانی واقعی خەونبیندا  
بگەڕیتەوه که حەوانەوهیهکی کاتی و تەواونەبوو بهو کەسه  
دەبەخشیت که له ژيانی واقیعدا له سینکس بێبەشه، یان تیر نەبووه  
لێ.

به لام له حالەتی ئیحْتِلامدا له گەل سەرەتای پێگەیشتنی پڕژینه  
سینکسییەکان، مێشک ویتەیی سینکسی دەهینیت تا سووپی سینکسی  
لای هەرزەکار ئاسان بکات. ئیحْتِلام به زۆری له تەمەنی ۱۲ سالی  
و بەره‌و‌زۆور دەست پێدەکات، به زۆری یه‌که‌مین حاله‌تی هاو‌یشتن  
له کاتی ئیحْتِلامدا پروو دەدات، تەنانەت زۆر له هەرزەکاران له  
سەرەتای ئیحْتِلامدا، کرداری هاو‌یشتن ئەنجام دەدەن و دەگەنە

ئۆرگازم، لە کاتێکدا خەوتوون بێتەوهی که بێدار بوونهوه، هیچیان  
دەربارەى خەونەکه بێتەوه بیر.

بە سروشتی حال، جیاوازی لە شیوه و بەری ماددەى هاوژراودا،  
یان دەردراودا لە نێوان کوپ و کچدا وا دەکات کوپ زیاتر لە کچ  
بە دەست دەرئەنجامەکانی ئیحتلامەوه بنالینیت، چونکە لای کچان  
مەسەلەکه لە کەمیک تەپبوونی ناوچەى زێ تیناپەپیت و لەوانەیه  
جلەکانی ژێرەوه زۆر بە کەمی تەپ بیت، بەلام لە کوپاندا هاویشتنی  
سپیترم دەگاتە ئاستی تەپبوونیکی ئاشکرا لە جلۆبەرگ و جیکەى  
نوستندا و زۆریک لە ھەرزەکاران لە کاتی ڕوودانی ئەم ھالەتە بۆ  
یەکەمجار، یان جارەکانی یەکەمی ڕوودانی، وا دەزانن میزبان  
کردووه بە جیکەکه دا.

کچان و کوپان بە تاییەتی کوپان لەم تەپبوونەى شەواندا  
دەژین، ئەم خەونە سیکسیانە ئەگەر بێتەوه یادبان، وا لەم  
ھەرزەکارە بچووکانە دەکات بێنە دیلی دلەپاوکی و ھەستکردن بە  
گوناه و ترس و نیکەرانى بەرامبەر ئەوەى که ھەست دەکەن  
سروشتی نین. لەبەر ئەوە پێویستە لەم ڕووهوه قسە لەگەڵ کچان و  
کوپانی ھەرزەکاردا بکری و باسی ئیحتلامیان بۆ بکری و ھۆکاری  
ڕوودانیان بۆ ڕوون بکریتەوه، چون ئەو خەونانە وەردەگرن و  
پێنمایی بکرین کە پێویستە خۆیان بشۆن و ئاگاداری پاکخاویینی  
خۆیان بن. کەواتە ئیحتلام چالاکییەکی دەماخییە ھاوکاتە لەگەڵ  
پێگەیشتنی ڕژێنە سیکسییەکان لای ھەرزەکار و یەکەمجار و لە  
سەرەتای ڕوودانیدا ئامانجی سەلماندنێ پێگەیشتنی ڕژێنە  
سیکسوالییەکانە. لە دواى تێپەڕبوونی ماوێک لە قوناقی  
ھەرزەکاری، ئیحتلام دەبێتە چالاکییەکی مێشک بۆ ئەوەى  
تێپەڕبوونی سیکسی بەو ھەرزەکارە بێخەشیت بە ھۆی نەبوونی

سینکس، یان که متوانستی سینکس له ژبانی هه رزه کاردا، که له و په پری چوستی و چالاکی سینکسیدایه، به ئیحتلام دهوتریت ئیحتلامی ته پ یان شیدار، چونکه زۆربه ی کات هاوکاته له گه له هاویشتندا.

ئو هه رزه کاره ی له کاتی خه وتندا تووشی ئیحتلام ده بیت، کۆمه لیک گۆرپانکاری فسیؤلۆژی ناوه کی و ئه ندای ده ره کی پوو ده دات، وه ک ئه وانه ی له حاله تی ئه نجامدانی کرداری سینکسیدا پوو ده دن، بۆ نموونه وه ک په پپوونی گۆی مه مک و کرژبوونی زئ و وروژانی پیتست و بیگومان هاویشتنیش.

ئیحتلام هه لسوکه وتیکه له میتشکه وه و به شیوه یه کی خۆنه ویست پوو ده دات، به لام لیکۆلینه وه کان جه خت له وه ده که ن بیر کردنه وه ی سینکسی و خه یالی سینکسی له پیش نوستندا، دوو فاکته ری یاریده ده رن بۆ پوودانی ئیحتلام.

ئیحتلام به زۆری تایبه ته به ماوه ی هه رزه کاری، به لام مرقفی پینگه یشتووش ده شیت له ئیحتلامدا تا پله ی هاویشتن بپروات، هه رچه نده زۆربه ی ئو که سانه ی هاوسه ریتییان کردووه، خه ونی سینکسی ده بینن، به لام ساده یه و زیاتر وروژان و هه ندیک شتی ساده یه و ناگاته ئاستی هاویشتن.

### خه یالی سینکسی

خه یالی سینکسی، یان ئه وه ی پنی دهوتریت زینده خه ونی سینکسی، بریتیه له پڕۆسه یه کی ئه قلیی خۆویستانه که که سینک خۆی بیرۆکه ی سینکسی دیتیه خه یالییه وه، له شیوه ی زنجیره یه ک پووداوا که ورده ورده به ره و سه ره وه هه لده کشیت، تا ده گاته وروژاندنی سینکسی.

خه یاله سینکسییه کان مه رج نییه خاوه نه که یان ثاره زوو بکات له  
سه رزمینه ی واقع به راستی نه جامیان بدات، به لام تنیا له خه یالدا  
چیژیان لی وهرده گریت و تنانهت زورجار نهک به دیهاتنیان له  
واقعیدا به دوور ده گریت، به لکو نه گه ری پرودانیشیان رهت  
ده کاته وه.

خه یالی سینکسی به زوری بیروکه ی تاییه تین و خاوه نه که ی به  
هیچ که سیان نالیت.

خه یالی سینکسی ره فتاریکی مرویی باوه، به پیی راپورته کانی  
کنزی Kinsy تویره ری بوا ری سینکسولژی ۸۴% ی پیاوان و ۶۷  
% ی ژنان خه یالی سینکسیان هیه، راپورته دهروونه کانیش جهخت  
له وه ده کهن که کچان به هوی هه سترکردن به گونا هوه هه ول  
ده دهن خویان له خه یالی سینکسی به دوور بگرن.

خه یالی سینکسی له کاتی ده ستلیدان له نه ندای زاوزی و  
ماستر به ییشن، پرو دهاد که ۷۲% ی کوپان و ۵۰% ی کچان  
نه نجامی ده دن.

ههروه ها ده شی خه یالی سینکسی بی هیچ ده ستلیدان له نه ندای  
زاوژی، یان گه یشتن به نه شو هی سینکسی پرو بدات، واته نه و  
که سه تنیا وهک ورووژانکی سینکسی، یان سووکه چیژیک بیر له  
سینکس بکاته وه.

خه یالی سینکسی له کاتی جووتیوونی سینکسیشدا پرو دهاد،  
خه یالی سینکسی له کاتی کرداری سینکسیدا بریتییه له حاله تی  
دامالینیکی نه قلی له و که سه ی سینکسی له گه لدا ده کات، له گه ل  
نه وه شدا که به جهسته له گه لیدایه، واته به جهسته سینکس له گه ل  
هاوسه ره که ی ده کات، به لام به خه یال سینکس له گه ل که سینکی دیکه دا  
ده کات که تنیا له خه یالی خویدایه، یان به راستی له واقعیدا هیه



و ئەو كەسە دەناسیت، یان بە خەيال لەگەل كەسینكا سینكس دەكات كە لە پابردوودا لەگەلیدا بوو، یان لە شویتینکی دیکە لەگەلی بوو، یان یادهوهریهکی سینکسی کۆنی لەگەلدا هەبوو. هەندیک لەو كەسانە ی لە تاریکیدا خەيالی سینکسی دەكەنەو، خەياله سینکسیهکانیان دەربارە ی کاری سینکسی دیکە، یان دۆخی سینکسی دیکە، كە جیاوازه لەو دۆخی لەو ساتەدا تیايدان.

خەيالی سینکسی هەمیشە ئامانجەكە ی وروژاندنی سینکسی نییه، هەندىجار پاكردنە لە فشار، یان هەولدانە بۆ هیورکردنەو ی فشاری كارکردن، یان فشارە كۆمەلایهتییهكان، حالەتی دابەران لە واقعیکی بەئازاری تال بۆ واقعیکی خۆش كە مەزوف هەست بە حەوانەو بەكات، وا لەو كەسە دەكات زیاتر بەهیز بیت بۆ پرووبه پرووبونەو ی ئەو فشارانە، هەروەها خەيالی سینکسی لەوانەیه بڕیک لە شەرانگیزی مەزوف هەلبمژیت، هەندىجار مەزوفی تووڕە و پشینو، لە جیاتی ئەو ی تووڕەبوونەكە ی لە سەرزه مینى واقع هەلبژێریت و ئەو وزه یی بە شیوهیهکی زیانبهخش فەڕى بداتە دەرەو، لە پنی خەيالی سینکسیهوه تووندوتیژییهكە ی لە خەيالدا ئەنجام دەدات و دەهەوێتەو.

خەيالی سینکسی لەوانەیه بڕیک لە متمانه بەخۆکردن بەو كەسانە بیهخشیت كە بەدەست كەموكووپیهوه دەنالیئن. لەوانەیه ئەم خەياله سینکسیه بگاتە ئاستی تێركردنی ناسنامە ی سینکسی لە پنی خەيالەو. ئەگەر ناسنامەكە ی بچووك بیت و ئەو كەسە بە زەحمەت بتوانیت لە واقعیدا بیهخاتە پروو، ئەوا خەيال بواریکى باشتري پنی دەهەخشیت.

بەم شیوهیه خەيالی سینکسی بۆ تێركردنی ئارهزوو، پركردنەو ی كەموكووپى یان چارهسەرە (Coen,1978).

پیشتر ئامازەمان بە ھەندیک لە وینەکانی خەيالی سینکسی دا لای  
 ئەو کەسە لە کاتی جووتبوونی سینکسیدا خەيال دەکاتەو، بەلام  
 ھەندیک خەيالی سینکسی ھەن، گشتین و (ھنت) کە توێژەرێکی  
 بواری سینکسۆلۆژیە، لە پاپرسییەدا کە ناسراو بە پاپرسی ھنت  
 Hunt survey دیاری کردوون، ئەم پاپرسییە لە سەر کۆمەلگە  
 ئەمریکی ئەنجام دراو، بەلام بە دنیاییەو تەنیا مرقفی ئەمریکی  
 ناگریتەو، چونکە زۆربەي خەيالەکان زانستین و ھەموو مرقفیک  
 دەگریتەو لە ھەر شوێن و زەمانیکدا بیت.

بەناوبانگترین ئەو خەيالانە ئەمانەن:

\* خەيالکردنەو لە سینکسکردن لەگەل عەرەبدا، بەو پێیە  
 عەرەب ناوبانگیکی دیاریان ھەیە و وزەي سینکسییان زۆرە.

\* خەيالکردنەو لە سینکسکردن لەگەل چەند کەسێکدا لە یەک  
 کاتدا، یان لە کاتی جیاوازا.

\* خەيالکردنەو لەو کارە سینکسییانەي کە ناگریت لە واقعیدا  
 بکڕین، چونکە دەبنە مایەي شەرم بۆ مرقف، بۆ نمونە سینکسکردن  
 لەگەل ھاوڕەگەزدا، واتە ھۆمۆسینکسوالیتی، یان نێربازی، یان لەبەر  
 ئەو یە ئەو خەيالە قەدەغەيە، بۆ نمونە سینکسکردن لەگەل ژنی  
 ھاوڕێیەکدا، یان لەبەر ئەو یە ئەو خەيالە ئەستەمە، بۆ نمونە  
 سینکسکردن لەگەل دە ژندا لە یەک کاتدا.

\* سینکسکردن بە شیوەیەک کە جۆریک لە تووندوتیژی تیندا  
 بیت، بۆ نمونە ئەو کەسەي خەيال دەکاتەو لەو ی کەسێکی  
 لاقەکردووە، یان ناچاری دەکات سینکسی لەگەلدا بکات، یان بە  
 پێچەوانەو، کەسێک ئەم ناچار دەکات سینکسی لەگەلدا بکات و  
 لاقەي دەکات.

\* بیرۆکه‌ی سیکسی هۆمۆسیکسوالیتی، له‌م خه‌یاله‌دا نه‌و که‌سه‌ خۆی ده‌بینیت سیکس له‌گه‌ل هاوتوخمی خۆی ده‌کات، یان که‌سانی دیکه‌ ده‌بینیت که‌ هه‌مان توخمن و سیکس له‌گه‌ل یه‌کدا ده‌که‌ن. ئه‌م جۆره‌ خه‌یاله‌ بۆ تێرکردنی هه‌ستکردنه‌ به‌ ئاسووده‌یی، یان ته‌نیا به‌ هۆی هه‌ولدانه‌وه‌یه‌ بۆ زانینی شتیکی نااسایی.

\* خه‌یالی سیکسی له‌گه‌ل منداڵدا، به‌ شیوه‌یه‌ک نه‌و که‌سه‌ خۆی ده‌بینیت که‌ سیکس له‌گه‌ل منداڵدا ده‌کات، یان که‌سیک ده‌بینیت سیکس له‌گه‌ل منداڵدا ده‌کات.

وینه‌ی باوی خه‌یالی سیکسی به‌و شیوه‌یه‌یه‌ که‌ پیاو خه‌یال ده‌کاته‌وه‌ ژنیک له‌ په‌یوه‌ندییه‌کی سیکسیدا له‌گه‌لیدا ده‌توێته‌وه‌.

هه‌رچی خه‌یالی ژنه‌ نه‌و له‌ زۆر جیاوازه‌ له‌ خه‌یالی پیاو. ژن خه‌یال له‌وه‌ ده‌کاته‌وه‌ که‌ کۆمه‌لێک پیاو پیتی سه‌رسامان و پیاویک، یان زیاتر ناتوانیت به‌رگه‌ی فریودانی ئه‌م بگرتیت و ئه‌میش له‌ دوا‌ی به‌ره‌له‌ستیه‌کی که‌م، ته‌سلیمی ده‌بیت.

ئه‌و که‌سانه‌ی خه‌یالی سیکسی ده‌که‌نه‌وه‌، زۆر سیناریۆ له‌ خه‌یالیاندا دروست ده‌که‌ن که‌ پاله‌وانه‌که‌ی دیکه‌، یان هه‌ر خه‌یاله‌، یان که‌سیکه‌ له‌وانه‌ی ده‌وروپشتیان، یان به‌ ڕیکه‌وت له‌ بازار، یان له‌ شوێنیک بێنیویه‌تی و وینه‌که‌ی له‌ خه‌یالدا خه‌زن بووه‌، یان نه‌و که‌سه‌ نه‌ستیره‌یه‌کی به‌ناوبانگه‌، بۆ نمونه‌ ئه‌کته‌ر، یان گۆرانیبێژ، یان وه‌رزشه‌وانه‌ ...هتد.

به‌لام زۆر که‌س بۆ ده‌وله‌مه‌ندکردنی خه‌یالی سیکسییان په‌نا ده‌به‌نه‌ به‌ر هه‌ندیک ماده‌ی دیکه‌. ده‌رکه‌وتوه‌ خۆتندنه‌وه‌ی چیرۆکی سۆزداری و وروژینه‌ر وا ده‌کات خه‌یالی سیکسی به‌هێزتر بیت 1985, Compagna. گۆفاره‌ سیکسییه‌کان که‌ وینه‌ی ڕووتیان تێدایه‌، وا ده‌که‌ن خه‌یالی سیکسی دوورودریژتر

بیت و بۆ ئو كەسانەى ئەم جۆرە گۇڧارانه سەير دەكەن، خەياله سىنكىسيەكان ورووژىنەرتەر دەبن و زياتر دووبارە دەبنەو. ھەرچى فېلمە سىنكىسيەكانە لەو ماددانەن كە زۆرتەين يارمەتیی خولقاندنى ھالەتى ورووژاندنى سىنكىسى و دەولەمەندكردنى خەيالى سىنكىسى دەدەن (Julien and Over, 1988).

خەيالى سىنكىسى، كارىكە لە ھالەتى پىداگرتنى سىنكىسى، يان دەست بەتالىدا، خاوەنەكەى تەسلىمى دەبىت، بەلام زۆر كەس خەيالى سىنكىسى بەشىكى گرنگە لە بەرنامەى پوژانەيان.

ئەو كەسەى خەيالى سىنكىسى دەكاتەو، چەندە پشت بە ورووژاندنى جەستەى ۋەك مېتكە، يان پىستى، يان پەپوونى ئەندامەكەى بېستىت، ئەوئەندە زياتر ئەو ورووژاندنى بە ھۆى خەيالى سىنكىسيەو دەست بوو، بەھىزتر دەبىت.

مروڧ بە تىپەپوونى كات خەيالە سىنكىسيەكەى پەرە پىندەدات. ئەو ھەرزەكارەى لەگەل بالقووندا دەست بە خەيالى سىنكىسى دەكات، لەگەل پىنگەيشتن و گەورەبووندا خەيالەكانىشى زياتر گەشە دەكەن. ئەو كچە ھەرزەكارەى خەيالە سىنكىسيەكەى خەيالىكى ڊرامىيە، بە خەيال خۆى دەبىنيت بە تووندوتىژى و بە زۆر بۆ سىنكىسكردن ناچار دەكرى، يان بەدەم ميوزىكىكەو خۆى پرووت دەكاتەو تا پياويك بەھىژنيت. ئەمانە و چەندىن وىنەى ڊرامىي دىكە كە لە فېلمى سىنەماىي دەچن و زىادەپوويان تىدا دەكات، بەلام لەگەل گەورەبوون و پىنگەيشتندا پروبەرىكى پۇمانسىيانە لە خەيالىدا دەست دەبىت و زياتر لۆژىكى دەبىت بەرامبەر ئەو پەيوەندىيە سىنكىسيە كە لە خەيالىدا وىناى كردو.

ھەموو مروڧىك خەيالى سىنكىسى تايەت بە خۆى ھەيە و كەسيتىي مروڧ لەو خەيالەدا رەنگ دەداتەو، تەنانەت بېرى خەيالە

سینکسیه کانیش، په نگدانه وهی که سیتی ټو که سهیه که به ویستی  
 خوی خهون و خه یالی سینکسی دروست دهکات.  
 لیکولینه وهکان دهر ټه نجامی سه رنجر اکنشهریان ده سته که وتوو  
 دهر باره ی که سیتی ټو مرقانه ی خه یالی سینکسیان هیه:  
 لیکولینه وهکان نامازه ددهن، ټو که سانه ی ټو زمونی سینکسی  
 زوریان هیه، خه یالی سینکسی زوریشیان هیه (Hardi et Al 1980).  
 ټو که سانه ش که هست به گونه دهکن که متر به خه یاله  
 سینکسیه کانیان دهوروژین، به به راورد له گهل ټو وانه ی هست  
 به گونه ناکه ن (Murakoff 1985)، ههروه ها که سانی ټایینی زیاتر  
 له وانه ی ټایینی نین، به رامبه ر به خه یاله سینکسیه کانیان هست به  
 گونه دهکن (Gill 1990)، ټو وانه ش که بپوایان به پپیازینکی  
 نازادپخو ازانه هیه خه یالی سینکسیان زورتر و دریژتره له وانه ی  
 بپوایان به پیازه کلاکسیکیه کان هیه (Gold and Chick 1988).  
 لیکولینه وه سهیره کانی دیکه زانیاری دیکه مان بو ناشکرا  
 دهکن. دهر که وتوو ټو که سانه ی گرفتیان له هستی بیستن و  
 بینیندا هیه، به به راورد له گهل که سانی ټاسایی، خه یاله  
 سینکسیه کانیان به دریژایی پوژ له گهل اندایه، ته نانه ت له کاتی  
 هاتوچو کردن یان لیکولینه ی ټو ټو میپیشدا (Anthory 1990).  
 لیکولینه وه به کیش له سه ر که سانی جگهره کیش و ټو وانه ی جگهره  
 ناکیشن کراوه، دهر که وتوو جگهره کیش کان خه یالی سینکسیان له  
 که سانی دیکه زیاتره (Mlott and mlott 1976).  
 خه یاله سینکسیه کان له نیوان ژن و پیاویشدا جیاوازیان هیه،  
 ټم جیاوازیانه ش ټه مانه ن:  
 \* به گشتی پیاوان خه یالی سینکسیان، له ژنان زیاتره.

\* پیاوان له کاتی په یوه نندۍ سینکسیدا خه یالی سینکسیان له ژنان زیاتره.

\* خه یالی سینکسی پیاو تووندوتیزه و به هیزتره، له کاتیکدا خه یالی سینکسی ژن له پروی سۆز و پۆمانسییه وه له پیاو به هیزتره.

\* توخمی نیز زیاتر چاوقایمن بۆ پشتمهستن به هه ندیک گۆفار و فیلمی سینکسی تا خه یالی سینکسیانی پی دهوله مند بکن، به لام توخمی می بۆ وروژاندنی خه یالی سینکسیان، که متر پشت به وانه ده بهستن و زیاتر پشت به خه یالی دروستکراو ده بهستن.

\* پیاوانی تاوانبار و پیاوکوژ خه یالی سینکسیان له گهل کهسانی نه ناسراودایه، به لام خه یالی سینکسی ژن له گهل نه و که سانه دایه که ده یانناسیت (Kuvick and sheets 1995).

\* پیاوان له خه یالی سینکسیاندا زۆربه ی جار تووندوتیزی ده نویتن، به لام ژنان پیشوازی له تووندوتیزی ده کهن و نه و تووندوتیزیه سینکسیه ویناکراوه له خه یالدا، له وانه یه ورده ورده پرو بدات، له باوهش پیاکردنیکي توونده وه تا ده گاته پله ی لاقه کردن، یان سادیزمی درندانه، وهک سوتاندنی کوئه ندای سینکسی (Castellanos 1995).

\* پیاوان له خه یالی سینکسیاندا له سینکسدا ده ستپیشخه رن، به لام خه یالی سینکسی ژنان به زوری به و شیوه یه که پیشوازی که رن، واته پیشوازی له و ده ستپیشخه ریانه ده کهن که پیاو ده یانکات (Davidson 1985).

\* خه یالی سینکسی پیاو نه گهر پشتی به وینه ی سینکسی به ست، وروژینه رتره، له کاتیکدا خه یالی ژن نه وکاته وروژینه رتره نه گهر

له خه یالدا پشتی به ده ستلیدان و قسه کردن به ست ( Barclay 1973).

\* له و لیکولینه وانه ی که له سهر خه یالی ژن و پیاو له ته مهنی ۷۱-۱۹ سالی کراون، دهرکه وتووه که خه یالی سیکیسی ژن پشت به کاردانه وهی ئو که سه که له خه یالدا له گه لیدایه، ههروه ها به سوز و جهسته ی ده به ستیت، به زوریش ته نیا له سهر یه که که س خه یاله که چر ده بیتوه (Ellis and Symons 1995).

له کاتیکدا خه یالی پیاو به پله ی یه که م پشت به چیژ و ده سلات و هاویشتنی توو ده به ستیت، نه وهنده به لایه وه گرنگ نییه، ئایا ئو ژنه ده ناسیت، یان نایناسیت، یان ئایا خه یاله سیکیسیه کانی هه میشه له گه ل ژنیکه، یان له گه ل چند ژنیکدایه (Hesselland 1969).

ژن و پیاو ئه گهر په یوه ندیی هاوسه ریتییان به ستیت، یان ته نیابن، بو ئه وه ی چیژ به ژیانیان بیه خشن، خه یالی سیکیسی ده که نه وه، یان به هوی تیرنه بوونی ته واو له ژیانی سیکیسیان ئو خه یالانه ده که نه وه، یان به هوی راهاتن و ئالوده بوونیانه وه له سهر خه یالی سیکیسی (Crpault and Coutare 1980).

لیکولینه وه کان جهخت له وه ده که نه وه که خه یالی سیکیسی پیاو له گه ل تپه ربوونی سهرده مه کاندایه یتنده گورانی به سهردا نه هاتووه و تائیتستا پیاو له خه یالی سیکیسیدا ئو سوارچاکه نه به رده یه که ژن ده که ویته دوا ی هیژ و پیاوه تیی ئه وه وه، له وانه یه به رده وامبوونی ئه م خه یاله به م شپوه یه بو ئاره زوی پیاو بگه رپته وه که ده یه ویت به شپوه یه کی گشتی ده سلات به سهر ژندا بگریت (Gloscock and la Rose 1992). ههروه ها لیکولینه وه کان جهخت له وه ده که نه وه، له گه ل تپه ربوونی پوژگاردا، خه یالی ژن شانه شانی ملکه چبوونی بو پیاو، هیتستا هه ر پومانسییه (Heiman 1977).

ئەگەر وا پتويست بکات دەربارەى خەيالى سىکسى لە ژندا ئاماژە بە لىنگولنەوہىەكى جىددى بدەين لە ماوہى يەک سەدەدا، ئەوا دەبينين کونلى تويژەر (Conley 1978) بۆى دەرکەوتووە خەيالى سىکسى پياو جىگيرە، بەلام خەيالى سىکسى لە ژندا چووەتووە يەک، واتە بچوک بووەتووە و ھەندىک مەسەلەى دىکە جىگەى گرتووەتووە، وەک شانازىکردن بە خۆى و بە پيشەکەيتووە و... ھتد، واتە بە تىيەربوونى کات ژن تەنيا بايەخ بە سىکس نادات. خەيالى سىکسى لە پياودا لايەنى پۆزەتيفى زۆرى ھەيە، بۆ نمونە ھەستکردن بە سىکس لای مرقوف زياد دەکات و ورووژاندن و تىربوونى سىکسى بە شىوہىەكى باش بۆ بەدەست دەھيتت، ھەروەھا لە ھەرزەکارىشدا بىتسوود نىيە و بىرۆکەى دەربارەى ئەزموونکردنى سىکس بۆ دەستەبەر دەکات و ھەندىک لەو ھەلانەى بۆ کەم دەکاتووە کە دەشى لە يەکەمىن ئەزموونى سىکسىدا ڤوو بدەن.

خەيالى سىکسى يارمەتیی مرقوف دەدات بۆ زياتر لە جارێک بە نەشوەى سىکسى، يان ئۆرگازم بگات. دەرکەوتووە ئەو کەسانەى پەنا بۆ خەيالى سىکسى دەبەن، لە يەک جوتبووندا يان لە يەک بەرکەوتندا، توانای گەيشتيان بە ئۆرگازم لە جارێک زياتر ھەيە (Dixon 1985).

ھەروەھا خەيالى سىکسى ڤىگە خۆشدەکات بۆ تويژەرى دەرروونى کە بە شىوہىەكى سروشتى ئاراستەى سىکسى، يان ناسنامەى سىکسى لای ئەو کەسە ئاشکرا بکات کە خەيال دەکاتووە، لە ڤى شىکردنەوہى خەيالە سىکسىيەکانووە، بۆى دەرەدەکەويت، ئايا ئەو کەسە کە سىنكى ئازادە، يان دەمارگيرە، يان ئارەزووى



هۆمۆسېكسوالىيتى ھەيە ( Billingshann and Hockanberry 1987).

خەيالى سېكسى ئامرازىكى كارايە بۇ چارەسەركردنى زۆرىك لە گىروگرفت و پشېتويىيە سېكسىيەكان، بۇ نموونە:

خەيالى سېكسى يارمەتسى ژن و پياو دەدات، لە بىزارى و ھەرسى ژيانى سېكسى رىزگارىيان بىيىت. لە دەولەتانى خۆرئاوا پسپۇرانی بواری چارەسەركردنى گىروگرفتهكانى سېكس، داوا لەو ھاوسەرە دەكەن كە تووشى بىزارى بوو لە ژيانى سېكسى، لەگەل ھاوسەرەكەيدا خەيال لە ھاوبەشكى دىكەى غەبرى ھاوسەرەكەى خۆى بکاتهو، بە تەنيا، يان كاتىك لەگەل ھاوسەرەكەيدا پەيوەندى سېكسى دەكات، تا ئەو بىزارى و ھەرسىيەى كە ھەستى پىدەكات برەويتهو. تەنانت مەسەلەكە لايان ئاسايە كە ئەو خەيالانە بۇ يەكديش باس بکەن. لىكۆلینەو ھەكان ئەو دەسەلمىن، خەيالى سېكسى ژن لە پىش و لە كاتى پەيوەندى سېكسىدا لەگەل ھاوسەرەكەى، وا دەكات ئارەزووى بۇ سېكس كراو ەيىت، واتە ھەز لە سېكس بکات، ھەمان حالەتیش لای پياو ھوو دەدات كاتىك بەر لە جووتبوون و لە كاتى پەيوەندى سېكسىشدا خەيالى سېكسى دەكاتەو، وا دەكات گەرمترىيىت و ئارەزووى بەگوپتر بىيىت (Davidson and Hoffman 1986).

سەبارەت بە كۆمەلگەى تەقلىدى و ئەو كۆمەلگەيانەش كە بە دابونەرىت و ياسا ئەخلاقيەكانەو پابەندن، خەيالكردەو سېكس لە ھاوبەش، يان ھاوسەرى خۆت، واتە ژن لە پياو و پياويش لە ژنى خۆى، لە پىش و لە كاتى پەيوەندى سېكسىدا و خەيالكردەو لىنى لە دۆخى جياوازدا و لە كاتى سېكسدا، كارىكى باشە و سوودى

زۆرى ھەيە بۇ ئۇ و پياوانەى تووشى بىزارى و ھەپسى بوون  
لە پەيۋەندىي سىنكىسيان لەگەل ھاوسەرەكانياندا.

ئاشنابوون بە خەيالى سىنكىسى، يارمەتتى پزىشك، يان پىسپۇرى  
چارەسەرکردنى گىروگرفتهكانى سىنكىس دەدات، تا بە شىۋەيەكى  
دروست كىشە دەروونى و جەستەيەكانى ئۇ كەسە دەستىشان  
بكات كە پشۋىي ھەيە و خۇيشى بە لايەۋە ئەستەمە دەست بخاتە  
سەريان، ياخود ئامرازە دەروونىيەكانى دىكە ناتوان دەستىشانی  
بكەن، بۇ نموونە دەكرىت لە پىنى خەيالى سىنكىسيەۋە چارەسەرى  
كىشەكانى رەپىوون لە پياودا بكرى، ۋەك ئۇ ھالەتە كە پياو بە  
تەۋاۋەتى تواناى رەپىوونى نامىنىت، لەم ھالەتەدا پزىشكى پىسپۇر،  
شانبەشانی ھۋىەكانى دىكەى چارەسەرکردن، پەنا بۇ خەيالى  
سىنكىسى لای ئۇ پياۋە دەبات (La Femina 1977).

دەكرى خەيالى سىنكىسى بۇ چارەسەرکردنى ناپەرەھەتبوونى  
زۆرەملنى زى، يان قىلبوونى زۆرەملنى پان لە ئناندا پەپرەو بكرى  
كە ناسراۋە بە Vaginismus و ئن لەو ھالەتەدا خۇنەويستانە  
قاچى جوت دەكات لە كاتى سىنكىدا و يەككە لە ھالەتە باۋەكانى  
ترس لە سىنكىسى لای ئۇ ئنانەى تازە ھاوسەرەيتىيان كىدوۋە، بە  
تايىبەتى لەكۆمەلگە محافىزكارەكاندا (Oystragh 1988).

ھەر لە پىنى خەيالى سىنكىسيەۋە چەندەھا ھالەتى تووشبوون بە  
نىشانەكانى سادىزم و ماسۇشىزم چارەسەر كراون، كە سىنكىس  
ھاۋاكاتە لەگەل ھەستىكرن بە ئازار لە كەسەكە خۇيدا يان ئازاردانى  
ئۇ كەسەى كە سىنكىسى لەگەلدا دەكات (Bader 1993). لەگەل  
ھەموو ئەمانەشدا خەيالى سىنكىسى ھەمىشە كارىكى باش، يان  
پۆزەتيفانە نىيە و ھەموو كاتىك ئەۋەندە كارا نىيە كە تەۋاۋى ژيانى  
سىنكىسى مەۋف باشتر بكات و كىشەكانى چارەسەر بكات. بە كورتى

خەيالى سينكسى وەك چەكىكى دوو دەم وایە، دەشیت سوودی لی  
وەرگیری و لەوانەشە زیانبەخش بێت، لێرەدا هەندیک نمونەى  
لایەنە نیکەتیف، یان خراپەکەیتان بۆ باس دەکەم:

خەيالى سينكسى ئەگەر هاوکات بوو لەگەڵ شەهوەتیکى سينكسى  
تابۆ، یان ڕینگە پێنەدراو، یان هەستکردن بە گوناھ، لەوانەى  
ئارەزووى سينكسى لە مرقفدا نەهێلێت، وەك لە حالەتى ئەو  
کەساندا ڕوو دەدات کە تووشى لەدەستدانى زۆرەملێنى ئارەزووى  
سينكسى بوون (Mushat 1962).

خەيالى سينكسى بە شێوەیەكى زیادەپۆییانە، لەوانەى وێنەى  
زیادەپۆییانەش دەربارەى سينكس بە خواوەنەكەى بێخەشیت، بۆ  
نمونه دەشى کەسێك بە شێوەیەكى ئاسایی لەگەڵ هاوسەرەكەیدا  
سينكس بکات، بەلام خەياله سينكسىیەكەى وای لى بکات ئەو  
سينكسکردنەى پێ کەم بێت و هەست بکات تیر نابێ، یان دەشیت  
زیادەپۆییکردن لە خەيالى سينكسىدا مەترسیدار بێت، بۆ نمونه  
وەك حالەتى ئەو کچەى بە خەيال بیر لە چووکیك دەکاتەو کاتێك  
دیتە ناویەو، ئەوەندە گەورەى هەموو ناو لەشى دەدپێنى و تا  
هەناوى دەپوات.

هەندىجار خەيالى سينكسى ئەستەمە كۆنترۆل بکړی، بە  
شێوەیەكە مرقف وا دەزانیت واقعیە، یان بە واقعیى ڕووى داوہ.  
زۆریك لەو کچانەى خەيالى سينكسىیان هەى، یان لە خەيالى  
سينكسىدا دەژین، لەوانەى بڕوا بەو بەكەن کە بە راستى سينكسىیان  
لەگەڵ کەسێكدا کردووە، یان لە لایەن کەسێكى نادیار، یان  
ناسراووە لاقە کراون، واتە بە زۆر سينكسىیان لەگەڵدا کراو، لە  
کاتێكدا ئەو کەسانەى لە خەيالى ئەو کچانەدان، تەنیا گوناھیان ئەو  
بوو، بوون بە لایەنیک، یان بەشێك لە خەيالى ئەو کچانە. ئەوانەى

فیلمی "رینگه به ره و هندیان بینووه به شیوه کی ناشکرا نه و  
حاله ته ی تیدا به دی ده کن (Mates and Marriott 1987).

خه یالی سیکسی له وانه یه بۆ نه و که سانه باش نه بیت که پشتویی  
دهروونی، یان کیشه یه کی دهروونی تاییه تیان هه یه، چونکه خه یال  
دهشیت گریکانیان ئالوزتر بکات نه ک نه هونی بکاته وه و شی  
بکاته وه. لیکولینه وه یه ک له سه ر پیاویکی نه خوش نه نجام دراوه، نه و  
پیاوه به هزی تووشبوونی به ئیفلجی، ههستی به که موکووپی  
کردووه و بۆی ده رکه وتووه توانای سه رنجراکیشانی ژنانی نییه و  
له لایه ن ژنانه وه قبول ناکرێ. هه ول دراوه له پرسی خه یالی  
سیکسیه وه چاره سه ر بکری، به لام نه م خه یالانه وایان لی کردووه  
به شیوه یه کی زیاده پروانه وا هه ست بکات که سه رنجراکیشه و  
ژنان هه ولی بۆ ده دن، نه وه نده له خه یاله سیکسیه کانیدا زیاده پروپی  
کردووه، وای لپهاتووه له شوینه گشتیه کانیشدا نه ندامه که ی پیشانی  
ژنان داوه، چونکه له و باوه رده ا بووه ته وای ژنان پیوستان به و  
هه یه و هه زی لیده کن (De Fazio and Canninglam 1967).

نه و لیکولینه وه ژورانه ی که ده رباره ی که سانی لاده ر و  
تاوانبارانی سیکس نه نجام دراون ناشکرای ده کن هه موویان  
خه یالی سیکسی و سیناریۆی سیکسیان هه بووه که خۆیان به ر له  
نه نجامدانی تاوانه که یان، دایانه رشتووه و له خه یالی خۆیاند و ویتایان  
کردووه (Money and Bohmer 1980). لیکولینه وه کان ده لین  
هه ندیک له و که سانه هه رچه نده تاوانباریش بوون، به لام قوربانیه  
خه یاله کانیا ن بوون، چونکه خه یال تاوانه که ی بۆ رازاندوونه ته وه و  
به شیوه یه کی نهستی خه یالیانی هان داوه (Person and Klav 1994).

ههروه‌ها ئه‌و لینگۆلینه‌وانه ئاماژه به‌و که‌سانه ده‌ده‌ن که تاوانی لاقه‌کردنیان به‌رامبه‌ر که‌سیک کردووه، به‌ر له‌ ئه‌نجامدانی تاوانه‌که‌یان، هه‌نگاو به‌ هه‌نگاو له‌ خه‌یالیاندا تاوانه‌که‌یان به‌رامبه‌ر به‌ قوربانیه‌که‌یان دا‌رشتووه. (Prentky et Al Naitiove 1988) 1989.

هه‌ندیک له‌ تاوانباران، خه‌یالی سیکسییان له‌ کتیب و فیلمه‌کانه‌وه وهرده‌گرن، هه‌روه‌ک ئه‌و تاوانبارهی که‌ خه‌یالی تاوانه‌کانی له‌ ره‌فتاری دراگۆلا (خوینمژ) وهرگرتبوو، ژنانی ده‌کوشت و خوینیانی ده‌مژی و پاشان لاقه‌ی ده‌کردن (Fellion et al 1985).

به‌ سروشتی حال کاتیک مروف هه‌ست ده‌کات قوربانیه‌ی خه‌یال و هاجسیکه‌ که‌ ده‌سه‌لاتی گرتووه به‌ سه‌ریدا و ئاماژه‌ی مه‌ترسیی پیشان داوه، پتویسته‌ داوای یارمه‌تیی ده‌روونی و چاره‌سه‌ر بکات. خوینهر له‌وانه‌یه‌ تییینی ئه‌وه بکات که‌ بواریکی زیاترمان له‌ ئیحتلام، به‌ خه‌یالی سیکسی به‌خشی، ئه‌مه‌ش بۆ ئه‌وه ده‌گه‌رته‌وه که‌ خه‌یالی سیکسی بایه‌خیکی زیاتری هه‌یه له‌ ژبانی مروفدا، له‌وانه‌یه‌ له‌به‌ر ئه‌وه‌ش بیت که‌ زیاتر له‌ خه‌ونی سیکسی و ئیحتلام باوتره‌.

## ټولو کارتیکه سهره کیانهای

### کار دهکهنه سهره خونه سینکسیه کان:

ماددهی خونه سینکسیه کانمان بهرته نجامی ټولو ماددانه که له ده ماخدا وهک کارتیکه ری سهره کی هه لگیراون و پاریزراون، وهک: ټه زمونه سینکسیه کانمان، بیرۆکه غه ریزه ییه کانمان و سهرجه م هه لچوونه سوزدار ییه کانمان، وپرای کارتیکه ره لاهه کییه کانی وهک ټه زمون و بیرۆکه و بارودوخه گشتییه کان که له خه وندا له شپوهی وینهی سینکسیدا دهرده که ون.

ټه مانه ی خواره وه وینه ی خه ونی سینکسی و پرودا وه کانی دروست دهکهن:

### ۱- قوناغه کانی که شه:

هه موو قوناغیک که مرؤف له که شتی که شه کردنیدا پیایدا ټپه پر ده بیت، هاوکات ده بیت له که ل بارودوخی گشتی و گورانکاری سینکسی که ده بته کارتیکه ری که وره بق سهر خونه سینکسیه کانی مرؤف.

قوناغی مندالی به هه موو ترس و پرسیاره بیگه رده کانی دهر باره ی سینکس و دوو گیانی دایک و مندالبون و هه ستردن به غیره و بارودوخی گینه لی سینکسی و ... هتد هه موویان له و کاته دا کار دهکهنه سهر خه ونه کانی مندال و له وانه یه له ټه قلی شاراه ی مرؤفا هه لگیرین و له قوناغی هه رزه کاری و پینگه یشتندا جاریکی دیکه له شپوهی خه وندا دهر بکه ونه وه. سروشتی قوناغی مندالی به شپوهیه که که زانیاری و ټه زمونه کان هه لده گری، چونکه مندال بهر له هه ر شتیک یاری دهکات و هه موو ټه زمونیک که پیایدا ټپه پر ده بیت، یان بیرۆکه یه ک که به خه یالیدا دیت له بیر ی ده چپته وه، ټه م یاریکرنده ش دهرته نجامی ته مه نه بیگه رده که یه تی و بهرته نجامی

بیتواناییه‌تی له شیکردنه‌وه‌ی ئه‌وه‌ی له ده‌وروبه‌ر و له ناوه‌وه‌یدا  
 پروو دهدات، به‌رئه‌نجامی لاوازی و که‌می فووفیلیه‌تی، بۆیه ئه‌وه‌ی  
 مندال له قوناغی مندالیدا پیاویدا تیپه‌ر ده‌بیت، یان هه‌ستی پنده‌کات،  
 یان به‌سه‌ریدا دیت، په‌وانه‌ی پووبه‌ری بیناگایی ده‌کات و دواتر  
 ماده‌ی خه‌ونیان لی دروست ده‌بیت.

به‌ پیچه‌وانه‌ی ئه‌وه‌ی باوه، قوناغی هه‌رزه‌کاری تووندترین  
 قوناغی ژیانه، نه‌ک قوناغی مندالی. قوناغی هه‌رزه‌کاری قورسترین  
 قوناغه له ژیانی مرقدا و بناغه‌ی ماده‌ هه‌لگیراوه‌کانی خه‌ونه‌کانه.  
 هه‌رزه‌کاری قوناغی گواسته‌وه‌یه له مندالییه‌وه بق پیگه‌یشتن به  
 هه‌موو ئه‌و گۆرپانکارییه‌وه که پروو ده‌دهن، وه‌ک پیگه‌یشتنی پڕژینه  
 سینکسییه‌کان و گه‌شه‌ی خیرای جه‌سته. هه‌رزه‌کار له شوپشیک  
 پرسیاردا ده‌ژی ده‌رباره‌ی خۆی و که‌سانی دیکه، هه‌روه‌ها  
 هه‌رزه‌کار له ململانی داملین له مندالی و ململانی سه‌لماندنی  
 پیگه‌یشتنیدا ده‌ژی و ته‌نانه‌ت که‌سانی چوارده‌وری دووچاری  
 ئه‌سته‌می ده‌بن له چۆنیه‌تی مامه‌له‌کردن له‌گه‌لیدا، چونکه به‌راستی  
 وه‌ک منداله بیگه‌رده‌کی جاران نییه و ئه‌وه‌نده‌ش پیگه‌یشتوو نییه،  
 وه‌ک که‌سیکی گه‌نج یان پیگه‌یشتوو.

ئو ململانی توونده‌ی هه‌رزه‌کار له قوناغه‌دا تیایدا ده‌ژی، وا  
 ده‌کات له هه‌ر قوناغیکی دیکه زیاتر خه‌ون ببینیت، له کاتیکدا  
 پیگه‌یشتنی پڕژینه سینکسییه‌کانیش، پووبه‌ری خه‌ونه سینکسییه  
 سروشتیه‌کان له‌م قوناغه‌دا زیاد ده‌کهن.

له‌و باب‌ه‌ته تووندوتیژانه‌ی له خه‌ونه‌کانی هه‌رزه‌کاردا دووباره  
 ده‌بنه‌وه، ئه‌و خه‌وانه‌ن که مردنیان تیادا پروو دهدات، یان ده‌بینرئ،  
 به‌ تاییه‌تی مردنی دایک و باوک. به‌ سروشتی حال ئه‌م خه‌وانه  
 په‌نگدانه‌وه‌ی ململانی جیاپوونه‌وه‌یه له ده‌روونی هه‌رزه‌کاردا،

چونکه هرزه‌کار خیزانه‌کە‌ی ده‌وێت و ئاره‌زووش ده‌کات لێیان جیابێته‌وه، ئامیزێ دایکی ده‌وێت و ئاره‌زووش ده‌کات وه‌ک پیاویک، دایکی پیزی لێ بگرێ. به‌ سروشتی حال، جیابوونه‌وه یه‌کسانه به‌ مردن، هرزه‌کار ده‌رک به‌ شیکردنه‌وه‌ی خه‌ونه‌کە‌ی ناکات، به‌لکو به‌وپه‌ی ئازار و په‌رشبوونی مێشک و بیرکردنه‌وه‌وه، مامه‌له‌ی له‌گه‌لدا ده‌کات.

وێرای ئه‌مانه‌ پزێنه‌ سیکسیه‌کان هرزه‌کار ناچار ده‌کەن بۆ خه‌یالی سیکسی و له‌وانه‌یه‌ وای لێ بکه‌ن ده‌ست بۆ خۆی بیات و به‌ مه‌به‌ستی چێژبینین و هاویشتی تۆواو، ده‌ست بۆ ئه‌ندامه‌کە‌شی به‌رێ، له‌وانه‌یه‌ پالیشی پتوه‌ بنێن بۆ ئه‌نجامدانی هه‌ندیک ئه‌زموونی سیکسی ساکار، وه‌ک ته‌ماشاکردنی گو‌فاری سیکسی، یان ئه‌زموونی سیکسی هه‌له‌، وه‌ک ئه‌نجامدانی سێکس له‌گه‌ل هاوتوخمه‌کە‌ی، یان له‌گه‌ل ئازه‌لدا و... هتد. به‌م شیوه‌یه‌ ده‌که‌وێته‌ ناو بازنه‌ی هه‌ستکردن به‌ گوناو و ترس و ئه‌م دوو بازنه‌یه‌ له‌ توانایاندایه‌ له‌ نه‌ستدا چڕبینه‌وه و دواتر له‌ جیهانی خه‌ونه‌کاندا ده‌ربکه‌ونه‌وه. هرزه‌کار ئه‌و ڕووداوانه‌ی له‌ بیر ده‌چێته‌وه، یان له‌ بیریان ده‌کات، به‌لام له‌بیربردنه‌وه‌یان ڕیگه‌ ناگرێت له‌ ده‌رکه‌وتنیان له‌ خه‌ونه‌کاندا، ته‌نانه‌ت ئه‌گه‌ر له‌ قوناغه‌کانی دواتریشدا بێت.

قوناغی پێگه‌یشتن، قوناغیکی کورتخایه‌ن نییه‌ و هه‌موو ئه‌و ئه‌زموونانه‌ی له‌م قوناغه‌دا ڕوو ده‌ده‌ن کار ده‌کەن سه‌ر خه‌ونه‌کان، به‌لام به‌ زۆری مرقفی پێگه‌یشتوو له‌ توانایاندایه‌ په‌وته‌کانی ژیا‌نی و خه‌ونه‌کانی بێتیه‌وه‌ یاد و پێکیانه‌وه‌ بیه‌ستیت، به‌لام له‌ بناغه‌دا که‌له‌که‌بوونی ئه‌زموونه‌کانی قوناغی مندالی و هرزه‌کاری کار ده‌کەن سه‌ر خه‌ونه‌کانی قوناغی پێگه‌یشتن.



## ۲- ئەزموونی مرقۇف لەگەل جەستەیدا:

مرقۇف پۇج و دەروونە لە جەستەیدا، جەستەى مرقۇف بریتىيە لە مرقۇف خۇى، بەلام وا پێدەكەوێت مرقۇف وەك شتىك مامەلە لەگەل جەستەیدا بكات كە كارى تێدەكات.

یەكەمین هەستکردنى مرقۇف بە جەستەى، لە كاتى شیربەرانهوه و جیابوونەوهى لە دایكى دەست پێدەكات و لە قوناغىكى تەمەندا پوو دەدات كە لە مندالىكەوه بۆ مندالىكى دىكە جیاوازه. هەندىك مندال لە دواى سالى یەكەمەوه لە دایك جیا دەبنەوه هەر كە لە شیرخواردن برانەوه، هەندىكى دىكە لە دایك جیانابنەوه و لە ئازارى جیابوونەوهدا دەژین و لە كاتى تەمەنى چوونە قوتابخانە جیادەبنەوه.

ئەو مندالى هۆگرى دایكە، جەستەى لەسەر باوهش پادىت، پىستى لەسەر بەركەوتن پادىت و لىدانى ترپەكانى دلى لەگەل لىدانى ترپەكانى دلى دایكیدا وەك یەك دەبن، لەبەر بوونى ئەم پەيوەندییە تووندوتۆل و گەرمە، كاتىك جیابوونەوه پوو دەدات، مندال هەست بە هەژانىكى دەروونى گەوره دەكات. هەرچەندە ناتوانىت ئاشكرا گوزارشت لە هەستى خۇى بكات، بەلام هەست دەكات ونە، بێبەشە و دابراوه، هەندىك مندال كاردانەوهیان بەرامبەر جیابوونەوه ساكارە و لەوانەى تەنیا بگرن، یان ئارەزووى خواردنیا نەمىنیت، یان بە شیوهیەكى ساكار مان لە خواردن بگرن، بەلام هەندىك لە مندالانى دىكە مەسەلەى جیابوونەوه لە دایك بەو شیوه سادەى وەرناگرن، لەوانەى تەوشى گریانىكى هەستى بەردەوام و مانگرتنىكى تووند لە خواردن و خەمكىیەكى ئاشكرا بین و زۆر بە تووندى بۆ قوناغىكى مندالتر بگەڕێنەوه و مێز و پیسایى بە خۆیاندا بکەن، یان جۆرى لە زىپكە و لیر لە سەر پىستیان دروست دەبیت،

که وا دهردهکهون نهخۆشن و تهنډروستیان باش نییه. بئگومان  
 سه‌رجه‌م ئه‌مانه‌ فیلی نه‌ستین له‌ پیتاوی گه‌رانه‌وه‌ بۆ باوه‌شی دایک،  
 هه‌ندیک له‌ دایکان ژیرانه‌ له‌ گه‌ل ئه‌م پشتیویانه‌دا هه‌لسوکه‌وت ده‌که‌ن  
 و هه‌ندیکی دیکه‌ په‌نا بۆ په‌یره‌وکردنی په‌فتاری سزادان ده‌به‌ن له‌  
 پێی فه‌رامۆشکردنه‌وه‌، یان لێدانی مندا له‌که‌یانه‌وه‌، یان هه‌ر  
 شتوازیکی دیکه‌ی سزادان.

ئه‌زموونی جیابونه‌وه‌ی جه‌سته‌یی له‌ دایک، کار ده‌کاته‌ سه‌ر  
 ده‌روونی مندا له‌ وه‌بێته‌ ماده‌یه‌کی سه‌ره‌کی له‌و ماده‌انه‌ی بۆ  
 خه‌ونه‌کانی داهاتووی هه‌لیگرتوون.

### له‌ فایلی ئوو سه‌ره‌وه‌

(ئه‌مه‌ چیرۆکی راسته‌قینه‌ی کچیکه‌ به‌ ناوی فاتیمه‌، ته‌مه‌نی بیست  
 سال و دوو مانگه‌، ده‌زگیراندا ره‌، هه‌ر له‌ سه‌ره‌تای ماوه‌ی  
 ده‌زگیرانییه‌وه‌ خه‌ونیک ده‌بینیت که‌ چووکێکی زۆر گه‌وره‌ی هه‌یه‌ و  
 به‌ ده‌ستی گرتوویه‌تی و به‌ ناو هه‌ناوی ده‌زگیرانه‌که‌ی و  
 خیزانه‌که‌یدا هه‌لبه‌ده‌چه‌قینیت).

له‌ ئه‌نجامی لیکۆلینه‌وه‌ له‌ حاله‌ته‌که‌ی فاتیمه‌، بۆم ده‌رکه‌وت  
 فاتیمه‌ له‌و مندا لانه‌یه‌ که‌ به‌ شتیه‌یه‌کی زۆر تووند له‌ مملانیی  
 جیابونه‌وه‌دا ژیاوه‌، له‌ سه‌ره‌تای چوونی بۆ باخچه‌ی مندا له‌ن،  
 هه‌موو پۆژی پشاو ته‌وه‌ و به‌ په‌له‌ بۆ نه‌خۆشخانه‌یان برده‌وه‌،  
 دواتر ئه‌م حاله‌ته‌ی باش بووه‌ و باخچه‌ی ته‌واو کردووه‌ و چووه‌ بۆ  
 قوتابخانه‌، به‌لام به‌رده‌وام و زیاتر له‌ کچانی هاوته‌مه‌نی خۆی، به‌  
 خیزانه‌که‌یه‌وه‌ هۆگر بووه‌، ئه‌م ده‌زگیرانییه‌ش جاریکی دیکه‌  
 ئه‌زموونی زووی جیابونه‌وه‌ی له‌ دایک و خیزانه‌که‌ی، له‌ نه‌ستیدا  
 هه‌ژاندووه‌. ئه‌و چووکه‌ گه‌وره‌یه‌ی که‌ فاتیمه‌ له‌ خه‌ونه‌که‌یدا به‌

دهستیه وه گرتوویه تی، ئاماژه به بۆ ناوکه په تک که گوزارشت له پینکه وه نووسانی منداڵ به دایکه وه دهکات، کاتیک به ناو هه ناوی دهزگیران و خیزانه کهیدا دهکات، ئاماژه به بۆ په نگدانه وهی په یوه ستبوونی به دهزگیرانه کهی و خیزانه کهی و ده ترسی له وهی ئایا تیکه لاوبوون له که لیاندا، جیکه ی پینکه وه نووسان و هوگر بوونی له گه ل دایک و خیزانه کهی خوی بۆ ده گر نه وه؟

منداڵ هه ر له ته مه نیک ی زووه وه ده ست به دروستکردنی په یوه ندی له گه ل جه ستهیدا دهکات، وهک سه رچاوه یه ک بۆ چێژه رگرتن له کرداری په نجه مژیندا، به پله ی یه که م بیر ی چر ده کاته وه له سه ر کرداری ده رهاویشن و هه سترکردن به و چێژ و ختوکه یه ی که له کاتی پیساییکردندا هه سته ی پیدهکات. منداڵ گه وره ده بیت و قوناغی ئاشکر اکردنی جه سته ی به گشتی له رنی به رکه و تن و ده سندان له ناوچه سیکسییه کانی به شیوه یه کی تایبه تی، ده ست پیدهکات. ئه و ئه زمووانه چه نده تووندوتیژ بن، ئه وه نده کاریگه رییان بۆ سه ر خه ونه کان زیاتر ده بیت. ئه م ئه زموونه ش له دایک ده بیت، به هوی دروستبوونی په یوه ندیه کی قووله وه له گه ل جه سته، یان په یوه ندیه ک که خوی لی به دوور ده گریت و هاوکاته له گه ل هه سترکردن به گونا ه و سزا، ئه و سزادانه ی هه ندی جار خیزان بۆ کوئنترۆلکردنی منداڵ په نای بۆ ده بات کاتیک که ده ست له ئه ندامه کانی زاوژی ده بات. هه ندیک منداڵ گه وره ده بن و خووی هه سترکردن به چێژ له کاتی ده سندان له جه سته یان واز لی ناهینن و له خه ونه کانیاندا ده رده که و یته وه.

### ۳- په یوه ندی له گه ل که سانی دیکه دا:

په یوه ندیمان له گه ل که سانی دیکه دا ئاماژه یه کی سه ره کییه بۆ خه ونه سیکسییه کان، په یوه ندیی گه رم و به تینمان له گه ل که سانی

دیکه دا به تایبه تی له گهل خیزاندا له شیوه ی په یوه نډی سیکسی له خه ونه کانددا درده که ویت، زوریک له هر زه کاران هه ست به خه مکیه کی زور ده که ن کاتیک خه ون به وه وه ده بینن له گهل که سیکسی پیکه پینه دراو له خیزانه که یان، سیکسی ده که ن، وهک له گهل مام، خال، دایک، خوشک... هتد، کاتیک که سیک خه ون به وه وه ده بینت سیکسی له گهل یه کیک له نندامانی خیزانه که یدا ده کات، ناماژیه بق ئوه ی ئاره زوو ده کات په یوه نډی که به تینی پنیانه وه هه بیت، نهک ئاره زووی سیکسی له گهل یاندا.

په یوه نډی گشتیمان له گهل که سانی دیکه دا، وهک هاوړی، خیزان، به پړوبه ر، هاوسه ر... هتد، هه موو ئه م په یوه نډی په یوه نډی گهرم و به تین بن، یان مروف خوی لیتان به دوور بگری، ئه و په یوه نډیانه مایه ی خوشی و تیزبوون بن، یان ناخوشی و شکستی، هه سستی سیکسیان له گهلدا بیت یان نا، سه رجه میان کار ده که نه سه ر خه ونی سیکسیمان، هه روه ها په یوه نډی په قول که کان، ئیدی په یوه نډی خوشه ویستی بن، یان پقلیبوونه وه، له شیوه ی وینه ی سیکسیدا له خه وندا درده که ون، بق نمونه په یوه نډی که گهرم و به تین له گهل به پړوبه ر که تدا، له وانه یه له خه وندا له شیوه ی په یوه نډی سیکسیدا دربه که ویت، له گهل ئه وه شدا که هیچ ئاره زووی که پاسته قینه ی له و جوره نه بیت له واقعیدا، خه زنه کردن به مامه له، بق نمونه له گهل ژمیریاری شوینی کاره که تدا و دوور که وتنه وه لیتی، ده شیت له خه وندا به شیوه ی که پهنگبداته وه که ده ست بدهیت له چووی، هه رچه نده له واقعیدا دور ده که ویته وه له مامه له کردن له گهلدا.

که واته سه رجه م په یوه نډی که کانمان له په یوه نډی تووندوتول و په یوه نډی لاواز، ئه وانه ی پیمان خوشه و ئه وانه ی لیتان دوور ده که وینه وه، کار ده که نه سه ر خه ونه کانمان.

#### ۴- ھۆرمۈنەكان:

ھەموو گۇپانكارىيەكى ھۆرمۈنى كە لە جەستەى ژن يان پياودا پروو دەدات، كار دەكاتە سەر خەونەكانيان. پىنگەيشتى كوپ و دروستبوونى تۆو (سپىزم)، شۆپشىكى نوئ لە خەونەكانيدا دەخولقېنىت، كە ئويش ئىحتلامە و يەككىك لە فرمانە سەرەككېيەكانى ئەم شىوہ خەونە، دلنباوونە لە پىنگەيشتى سىكىسى و پرودانى تۆوھارويشتە و قەرەبووكردنەوہى تىركردنى پىداويستىيە سىكىسىيەكانە، چونكە لە واقعيدا بە ھۆى نەبوونى ھاروبەشىك كە لە جىگەدا ھەرزەكار، يان گەنج لەكەلېدا بخەوئەت، ئەستەمە كىردارى سىكىسى لەو تەمەنەدا ئەنجام بدرئ.

گۇپانكارىيە ھۆرمۈننىيەكان لە ژندا زياترن، لەگەل سەرەتاي ھىلكەدانان و پرودانى سووپى مانگانەدا، كاردانەوہى نەست لە شىوہى ھەلگرتى خەونە سىكىسىيەكاندا دەست پىندەكات، چونكە سووپى مانگانە، واتە ئەنجامدانى پەيوەندى سىكىسى و پىتاندىن و دايكايەتى و ... ھتە.

جەستەى ژن پرووبەپرووى گۇپانكارىيە ھۆرمۈننى دىكە دەبېتەوہ، ۋەك دووگيانى، مندالبوون، شىردان و تەمەنى ۋەستانى سووپى مانگانە. ھەموو ئەم گۇپانكارىيەكانە ھاوكانن لەگەل گەشتى ژيانى ژن لە قۇناغەكانى تەمەنىدا لە خەونە سىكىسىيەكاندا دەرەكەونەوہ، چونكە ئەم گۇپانكارىيەكانە، گۇپانكارىيە سەرەككىن و پاستەوخۇ پەيوەندىيان بە ژيانى سىكىسى و توخمى ژنەوہ ھەيە ۋەك مى. ئەم گۇپانكارىيە ھۆرمۈننىيەكانە چەندە كار بىكەنە سەر ژن، ئەوہەندە كارىگەرييان بۇ سەر خەونەكان زياتر دەبېت: ئەو ژنەى بەدەست ئازارى تووندى سووپى مانگانەوہ دەنالىنىت، ئەو ژنەى بە مندالىك دووگيان دەبېت و خۇى نايەوئەت، يان چاۋەپىنى نەكردوۋە، ئەو

ژنه ی به نه زموونیکې ناسروشتی دووگیاڼیدا تټپه ده بیت، یان تووشی گزوانکاری و پشینوی تووند ده بیت، له م ژاندها هورمونه کان پولیکې گوره ده گنړن له سره خه ونه کان. نه گره پرسیار له زوریک له ژناني دووگیاڼ بکین، یان نه ژانده ی که تووشی پشینوی به له وهستاندنې سووړی مانگانه بوون، ده بینین خه ونی ناخوش و تووندوتیژ ده بینن که په یوه نندیان هیه به و قوناغی پیایدا تټپه ده بن.

خالنکی گرنګ هیه په یوه نندی به و بره که مه وه له هورمونی نیرینه هیه که له جهسته ی ژندایه و نه و بره که مه له هورمونی مینه که له جهسته ی پیاودا هیه. نه م دوو بره که مه که له جهسته ی ژن و پیاودا هه، حیکه تی خویان هیه، بریک له ره قی و زبریی پیاویشیان به ژن به خشیوه و بریک له نهرمونیاڼی ژنیشیان به پیاو به خشیوه. له حاله تی شکسته یتانی پولیشیاندا، واته له و باره دا که ژن زور نهرمه و سهری بق هه موو شتیک شوړ ده کات و له و باره شدا که پیاو زور زبر و وشکه، نه م شکستییه له بری که می نه م دوو هورمونه دا له ههریه که یاندا به شیوه ی وینه ی سیکسی دهرده که ویت له خه ونه کانیاڼدا و نه ژنه یان نه و پیاوه بیزار و وه پس ده کات.

شایه نی باسه ژنی سهرده م له ئیستادا ململانی له گهل هورمونی سهره کی جهسته ی ده کات که هورمونی نه ستروجینه، واته هورمونی مینه و نهرمونیاڼی، هه نديچار ژنی هاوچرخ، نهرمونیاڼی به لاوازی داده نیت و هه ول ده دات ره قاری زبر بنوینیت به شیوه ی که زیاتر له وه ی له سروشتی مینه ییدا هیه، نه م ره قتاره دژه هورمونییه جاریکی دیکه له خه ونه کاندا دهرده که ویت هه و ده بینریت هه و.

## ۵- تېروانىنمان بۇ خۇمان:

چۇن خۇمان دەبىيىن ۋەك كەسايەتى و ۋەك جەستە، ئەمە كار دەكاته سەر خەۋنەكانمان: ئەگەر وىنامان بەرامبەر خۇمان بە پۇج و جەستەۋە وىتايەكى باش بىت، ئەۋا لە خەۋنەكانماندا ۋەك پاشا دەردەكەۋىن، يان لە پەنگى شىندا مەلە دەكەين، ئەگەر بە پۇج يان جەستە، وىنامان بەرامبەر خۇمان نىگەتيف، يان خراپ بوۋ، ئەۋا لە خەۋندا ۋەك كارەكەر و خزمەتكار، يان بە پوۋتى، يان لە بىنگى زەلكاۋىكدا دەردەكەۋىن.

ئەۋ پىاۋەى گومانى لە پىاۋەتى خۇى ھەبىت، لەۋانەيە لە خەۋندا خۇى بىبىت لەگەل ھاۋتوخى خۇيدا سىكس دەكات، لە كاتىكدا بە واقىعى ئارەزۋى پەيۋەندى ھۆمۋسىكسۋالى ناكات، بەلام لە ژيانى گشتىدا بىراۋى تەۋاۋى بە پىاۋەتى خۇى نىيە.

ئەۋ ژنە ژىرە پىگەيشتۋەى لەۋ خەۋنە سىكسىيە ۋەرس دەبىت كە خۇى دەبىبىت يارى بە مىتكەى دەكات و چىژى لى ۋەردەگرىت، بۇ ئەۋە ناگەپىتەۋە كە لە واقىعدا ھەز بەۋە دەكات، بەلكو خەۋنەكەى پەنگدانەۋەى ھەستىردىنەتى بە تواناى خۇى و بىراۋىنى بە مىتەتى خۇى (Kulish 1991)، بەلى خەۋنە سىكسىيەكانى مەۋف دەشەت ئاۋىنە بن بۇ چۆنىەتى تېروانىنى مەۋف بەرامبەر بە خۇى لە سەرزەمىنى واقىع.

## ۶- دلەۋاۋىكى:

مەۋف لە سەرەتاي بوۋىيەۋە و تا ئەم سەردەمە نوپەش، بە شىۋەيەكى تايەتى پۇژانە لە بەرنامە ئاسايەكانى ژيانىدا و بە درىژايى ژيانى، لە جۇرىك دلەۋاۋىكىدا دەژى، كە دەرتەنجامى ئەۋ فشارانەن بە ھۇى دەۋرۋەرىيەۋە دروست دەبن.

ئەو دله پراوكنى باوانەى لە ژيانى مروژدان و دەبنە ھۆى  
دروستبوونى ماددەى خەونە سىنكسىيەكانى ئەمانەن:

\* دله پراوكنى بەرامبەر بە تەندروستى گشتى و تەندروستى  
سىنكسى بە شىۋەيەكى تايبەتى، بە تايبەت لە كاتىكدا مروژ لە  
سەردەمىكدا دەژى، نەخۆشىيە سىنكسىيە دەرندەكان زۆر بوون وەك  
ئەيدن.

\* دله پراوكنى بەرامبەر بە قبولكردن و ھەرگرتنى وەك مى، يان  
وەك نىر، لە چاۋى توخمەكەى بەرامبەرييەو.

\* دله پراوكنى بەرامبەر سروشتى گەشەى سىنكسى، وەك  
نەرزەبوون لە قۇناغى شياۋى تەمەندا و پرودانى دووگيانى بە  
شىۋەيەكى سروشتى و تەندروست، دله پراوكنى بەرامبەر ئەوھى كە  
ئايا كەسىكى بەپىتە، واتە تواناي منداخستەوھى ھەيە يان نەزۆكە...  
ھتە.

\* دله پراوكنى بەرامبەر پەيوەندىيە تايبەتییەكانى، وەك دله پراوكنى  
دلسۆزبوونى تەواۋى بەرامبەر ھاوسەرەكەى و ئايا لە پروى  
سىنكسىيەو بە تەواۋەتى توانىۋىيەتى ھاوسەرەكەى تىز بكات و چۆن  
ئەمانە كار دەكەنە سەر شىۋاز و بارودۆخى خىزانەكەى؟

\* دله پراوكنى بەرامبەر منداڵ و ترسان لەوھى تووشى لادانى  
سىنكسى بىن، يان لە پروى سىنكسىيەو قورغ بكرىن و .. ھتە.

\* ھەندىك وىنەى دىكەى دله پراوكنى ھەن كە ھىچ پەيوەندييان بە  
ژيانى سىنكسىيە مروژەوھ نىيە، بەلام لە شىۋەى خەونى سىنكسىدا  
دەردەكەون، وەك دله پراوكنى بەرامبەر بە چۆنەيتى ئەنجامدانى  
كاروبارەكان لە پىشەدا، وەك نمونەى ئەو ژنە ئەندازيارەى پىشتەر  
ئامازەمان بە خەونە سىنكسىيەكەى دا، كە دەستلەيدانى ئەندامى  
زاۋىى لەو خەونەدا بۆ دله پراوكنى داھيتان دەگەرپتەو.



ههروهه دله پراوکی ماددی و ئاسایشی سیاسی و زوری دیکه له وینهکانی دله پراوکی هه و له ژیاڼی پوژانه دا باون و له وانهیه له شیوهی خهونی سینکسیدا دهر بکهون.

وینهی یان هۆکاری دله پراوکی له ژیاڼی مرؤفا هه رچییه ک بیت، زورجار له شیوهی مار یان ئاژه لیککی درنده دا دهر ده که ویت. لیکز لینه وه تاییه تییه کان دهر باره ی خهون ده یسه لمین، هه رچه نده وینهکانی دله پراوکی لای مرؤف زیاد بکه، خهونهکانی ئه وه نده زیاتر ئالوز و هیما یی ده بن، واته خهونه سینکسییهکانی هیما ده بن بز بابتهی دیکه (Robbins et Al 1985).

#### ۷- کارتیکه ره دهره کییهکان:

ژینگه ی سروشتی ده ورو بهرمان له وانهیه کار بکاته سه ر خهونه سینکسییه کانمان، جا ئه و ژینگه یه ی ده ورو بهرمان په یوهندی نزیک یان دووری له گه ل ژیاڼی سینکسیدا هه بیت یان نه بیت. ئه قلی مرؤف له توانایدا په یوهستی بکات و په یوهندی نیوان خوی و ئه وانهی ده ورو بهری بدوزیته وه، هه رچه نده له سه ر ئاستی نه ست به وهنده شه وه ناوه ستین.

کاتیک بارودوخ باراناوی ده بیت و باران دهباری، له وانهیه مرؤف خهونی سینکسی ببینیت، ئه م خهونانه کاردانه وهی ئه و که سهیه بهرام بهر که شه باراناوییه که.

پیسبوونی ژینگه له وانهیه نیگه رانی لای مرؤف دروست بکات و له کاریگه رییهکانی ئه و پیسبوونه بق سه ر ژیاڼی سینکسی بترسن، له م باره دا دهشی له خهونهکانیدا چووک خوی به برآوی، یان زیی به پیسی و به نهخوشی ببینیت، له وانهیه وشه ی پیسبوون وا له مرؤف بکات خهون به ئه زمونیک هه له، یان گونا هیکه وه ببین که له قوناغی هه رزه کاریدا کردوویه تی.

به‌هار به بوونی گول و میوه‌وه ناماژه‌یه‌که بۆ بزواندنی هستی  
پیتاندن له ئەقلى ناوه‌وه‌دا و وه‌لامدانه‌وه‌ی ئەم هه‌سته‌ش له شیوه‌ی  
خه‌ونی سینکسی چیتز به‌خشد! ده‌رده‌که‌وێت.

#### ۸- چالاکی سینکسی مرقوف:

چالاکی سینکسی مرقوف، مه‌یل و پێیازه سینکسییه‌کانی  
کارتیکه‌ری سه‌ره‌کین بۆ سه‌ر خه‌ونه سینکسییه‌کانی. سه‌رجه‌م  
ئه‌زمونه‌کانی مندالی، هه‌ر له ده‌ستلێدانی ئەندامه‌که‌ی و هه‌ستکردن  
به‌ وروژان و چیتز و سزادان له‌سه‌ر ئەو په‌فتارانه، تا ده‌گاته  
چیتزوه‌رگرتنی له‌ کاتی پێساییکردن و ئەزموونکردنی ده‌ستلێدان له  
ئه‌ندامی سینکسی مندالانی دیکه و پێگه‌دان به‌وه‌ی مندالی دیکه‌ش  
ده‌ست له ئەندامه‌که‌ی ئەم بده‌ن، یان پوودانی هه‌ر پله‌یه‌ک له  
پله‌کانی گینچه‌لپێکردنی سینکسی، هه‌موو ئەم ئەزموونه‌ خۆبه‌خۆییانه  
و ئەوانه‌ش که شیوه‌ی تاوانکاری وه‌رده‌گرن، سه‌رجه‌میان ده‌بنه  
ماده‌ی سه‌ره‌کی له‌ خه‌ونه سینکسییه‌کانی مندال له‌ قوناغی مندالی و  
دواتر له‌ قوناغی هه‌رزه‌کاری و پێگه‌یشتنیشیدا (Ball 1996).

به‌لام چالاکی سینکسی مرقوف، هه‌ر له بالقبوونییه‌وه تا هه‌موو  
قوناغه‌کانی دیکه‌ی ژیا‌نی و تا کوتایی ته‌مه‌ن، ته‌نانه‌ت شه‌گه‌ر ته‌نیا  
بیرۆکه‌یه‌ک، یان ئاراسته‌یه‌کیش بێت هه‌ر کار ده‌گاته سه‌ر خه‌ونه  
سینکسییه‌کانی. پله‌ی ئاره‌زووکردنی سینکسی، ئەزموونی سینکسی،  
تێروانینی پیاو بۆ ژن، ئاره‌زووکردنی ئەزموونکردنی دۆخی دواوه و  
تووشبوون به‌ نه‌خۆشیی سینکسی و هه‌ر ئەزموونێکی دیکه‌ی  
سینکس، هه‌موویان ده‌بنه‌ کارتیکه‌ر و ماده‌ی سه‌ره‌کیی خه‌ونه  
سینکسییه‌کان.

له بهر ئه وه ئيمه ی بایه خدهران به مه سه له ی سیکس و خه ونه  
 سیکسیه کان، له کاتیکدا که هه ول ده دهین خه ونه سیکسیه کان لیک  
 بدهینه وه، هه ول ده دهین و به لامانه وه پنیسته به سروشت و  
 میژووی چالاکی سیکسی و ئاراسته سیکسیه کانی ئه و که سه  
 ئاشنا بین که خه ونی سیکسی بینیه و داوای لیکدانه وه، یان  
 هه کاری ئه و خه ونانه له ئیمه ده کات، چونکه ئه وانه ئه و تاله  
 ده زوهن که ده مانگه یه نن به هیمای خه ونه که و هه روه ها له بهر  
 ئه وه ی به زوری ناوه پرۆکی گشتی خه ونه که، ناوه پرۆکی چالاکی  
 سیکسی ئه و که سه یه به درێژایی ژیا نی، یان له به شیکی ژیا نیدا.

### خەونە سىكسىيەكانت چىت پى دەلېن؟

لە بەشى يەكەمى ئەم كىتەدا، لە ژىر ناونىشانى بۆچى خەون دەينىن؟، باسى ئەو ھۆكارە سەرەككىيانەمان كرد كە دەبنە ھۆى خەونىينىن. وتمان خەوت ھۆكار ھەن: فېربوون، چارەسەرکردنى كىشە، پووبەپووبوونەوھى شكسىيەكانى پوژانە، پووبەپووبوونەوھى شكسىتى و ئەزموونەكانى پابردوو، پاكردن لە واقع، تەندروستى دەروونى و ئەقلى، پىشپىنكىردنى ئايندە.

كانتىك بە شىوہەكى تايبەتى باسى خەونى سىكسى دەكەين، بە گشتى لە پووى ھۆكارەكانى خەونەو، ھىندە جىاوازىي لەگەل خەوندا نىيە. خەونى سىكسى ئەلقەى پىكەوہەستى نىوان ھۆشيارى و ناھۆشيارىيە، نىوان ئىستا و پابردوو. خەونى سىكسى دەيەوئەت پەيامىك بەو كەسە بگەيەئەت كە خەونەكە دەيىنەت، تەنانەت ئەگەر پەيامى تىربوونىش بىت.

زۆر كەس خۆيان بە دوور دەگرن لە وەبىرھىتانەوھى خەونە سىكسىيەكانىيان، تەنانەت لەگەل خۆشياندا، لەوانەيە بەم دووركەوتنەوہىش فرسەتى دەرککردن بە مەسەلەيەكى گرنگ لە ژياناندا لەدەست بدەن.

ھەقىقەتىكىش ھەيە، ئەوہيە خەونى سىكسى، خەونىكى تايبەتمەندە و دەشت مرقۇف لە باسکردنى دووچارى شەرمندەيى بىيت، خەلکانىكى زۆرىش ھەن لە پووبەپووبوونەوھى خەونى سىكسىيان سەل دەكەنەو و ئارەزوو ناكەن ئاشكرای بکەن، يان بە شوین ھىچ لىكدانەوہيەكدە ناگەرەن بۆى. ئەم كەسانە لە زىندانى خەونەكانياندا خۆيان بەند كەردوو، لەوانەيە ئازادى و پزگاربوون لەم زىندانە و پووبەپووبوونەوھى ھەقىقەتى خەونەكانيان زۆر

دژوارتر و ئازارووتر بیت بۆیان، له‌بەر ئه‌وه پتویسته پریز له  
ئاره‌زوویان بۆ ئهم زیندانییه خوویسته‌یان بگیریت.  
خه‌ونه سیکسیه‌کانت ده‌شیت هه‌لگری په‌یامیک بن شتیکت له‌مانه  
پن بلین:

#### ١- گری ده‌روونییه شاراره‌کان:

ده‌شیت زۆرجار گری ده‌روونیمان هه‌بیت و پنی نه‌زانین و له  
ناخماندا ده‌رک به‌ بوونی نه‌که‌ین، یان له‌وانه‌یه ناوی دیکه‌ی لن  
بنین.

خه‌ونه سیکسیه‌کانت ئهم گریانه‌ت بۆ ئاشکرا ده‌که‌ن. ئه‌و ژنه‌ی  
خه‌ون به‌ پیاویکی به‌پێژه‌وه ده‌بینیت و له‌ خه‌ونیدا ئه‌و پیاوه‌ بووه  
به‌ ژن، ئه‌وه ده‌گه‌یه‌نیت ئه‌و ژنه‌ گری ئیره‌یبردن به‌ چووکێ هه‌یه  
و له‌ ناخیدا هیوایه‌کی دیرین هه‌یه که‌ خۆزگی خواستوه کوپ بیت  
(Myers 1980).

#### ٢- ئه‌زمونه‌کانی رابردوو:

هه‌ر له‌ منداڵیه‌وه به‌ کۆمه‌لێک ئه‌زمونی سیکسیدا تێپه‌ر ده‌بین،  
هه‌ندیک له‌م ئه‌زمونانه‌ خراپن، ئازاروین، تووشی هه‌ستکردن به  
شکستیان کردوین، به‌لام هه‌ر له‌و کاته‌وه که‌ ده‌رک به‌ ژیان  
ده‌که‌ین، فیزی ئه‌وه ده‌بین به‌زه‌ییمان به‌ پۆحی ماندووماندا بپه‌وه،  
هه‌ر له‌بەر ئه‌وه‌یه فیزی فیلی سپینه‌وه‌ی ئه‌و شتانه‌ ده‌بین که  
نامانه‌وێت و له‌ سندووقی نه‌ستدا ده‌یانشارینه‌وه، به‌لام ئه‌زمونه  
تونده‌کان که‌ ململانییه‌کی گه‌وره‌ ده‌نوێنن، به‌ ته‌واوی شی نابنه‌وه،  
ئه‌گه‌ر کاتی پرودانیا پتویستی به‌ ددانیا‌دانان هه‌بووین، یان  
هاوکاتبووین له‌گه‌ل هه‌ستکردن به‌ گونا، ئه‌مانه‌ له‌ سندووقی  
نه‌ستدا نامرن، به‌لکو له‌ جیهانی خه‌ونه‌کاندا ده‌رده‌که‌ون و  
بانگیشتمان ده‌که‌ن بۆ پووبه‌پوونه‌وه و به‌خشینی مافی جیاپوونه‌وه

پیتان، له‌وانه‌یه له‌بهر ئه‌وه بیت ده‌رک به‌وه بکه‌یت که نارېککېه‌ک له ژياندا، يان له که‌سيتي و له ده‌روونتدا هه‌یه و په‌يوه‌ندېي به‌و ته‌زمونانه‌وه هه‌یه که پرويان داوه و ته‌م دڅخه‌ش پاست نابېته‌وه، ته‌نیا به شېبوونه‌وه‌ی ئه‌و ياده‌وه‌رييه ناخو‌شه نه‌يیت.

فرۆيد له‌و باوه‌په‌دايه يادگارييه نازاراوييه هه‌لگيراوه‌کانی مندا‌ل ده‌رباره‌ی سيکس، که ناوی ناوه 'ته‌زمونه سيکسييه له‌چال‌نراوه‌کان Burried Infantile Sexuality، بناغه‌ی خه‌ونه سيکسييه‌کانمانن، ته‌گه‌ر پووبه‌پرويان نه‌بينه‌وه، ته‌وا تېکچوونېک له ژيانی ته‌قلی و سۆزداريماندا ده‌يیت، که ئېستا تيايدا ده‌ژيین. له دواي ليکولېنه‌وه له حاله‌تی کچېک که هه‌موو شه‌وي خه‌ونی ده‌بينی و له خه‌ويدا خۆی ده‌کوشت، ده‌رکه‌وت، ته‌و که‌چه له مندا‌ليدا پووبه‌پرووی لاقه‌کردن بووه‌ته‌وه، به‌لام له ترسا شار‌دوويه‌تیه‌وه و به که‌سی نه‌وتوه، ته‌و ترسه‌ی مندا‌لی، هه‌موو شه‌ويک له شه‌وه‌ی مردندا له خه‌ونه‌کانيدا ده‌رکه‌وتوه‌ته‌وه، به‌لام له دواي پووبه‌پرووبوونه‌وه‌ی له‌گه‌ل نازاری ته‌و ته‌زمونده‌ا، ته‌و خه‌ونه‌ی نه‌بينيه‌وه و ده‌روونی ئاسوده بوو (Harris 1993).

### ۳- چيژه‌ کونه‌کان:

خه‌ونه سيکسييه‌کانته له‌وانه‌یه ژيانی سيکسي پابردووت بۆ بگه‌پېننه‌وه، مالی کۆن له خه‌وندا، ئاماژه‌یه بۆ قوناغيکی زووی ژيانته. ميوه، ده‌شیت ئاماژه بیت بۆ قوناغی گه‌نجی و توانای وه‌چه‌خسته‌وه‌ته له قوناغه‌کانی پېشترتي ژيانته‌ا، له‌وانه‌یه خه‌ونه‌کانته، يادگارييه کونه‌کانته به بير به‌پننه‌وه و بيانه‌ويته پیت بلین که تۆ له ئېستادا چیت له‌ده‌ستچوه.

#### ٤- په یوه نډیبه کومه لایه تیبه کانت:

وهک نیر و من له کومه لگدا، مامه له له گهل تورپکی چر له په یوه نډیبه کومه لایه تیبه کان ده کین: له سیستمی هاوسه ریتیدا، له کاردا، له هاوړتیه تیدا، ته نانت له په یوه نډیبه سه رپتیه کاندا.

هه قیقه تیک هه یه شایه نی ئاماژیه، ئویش ئو هیه ئیمه وهک نیر، یان وهک من مامه له ده کین، ته نانت بیته وهی هیچ هه سستیکی سیکسیش هه بیت. خه ونه سیکسییه کانمان، هه سستی میته تی، یان نیریتیمان له گهل نیر و میته کانی چواردو ورمان بؤ ئاشکرا ده کین، له وانه یه ئو هه سته شمان بؤ ئاشکرا بکین که به رامبه ر که سانی چواردو ورمان هه مانه، ئو هه سته ی که ئه قلمان هه لیمژیوه و له ساتیکدا له ناوچه ی به ئاگا ییماندا سرپومانه ته وه.

#### ٥- ئاگادار کردنه وهی سیکسی:

خه ونی سیکسی ده شیت هه لگری په یامیکی ئاگادار کردنه وه بیت به رامبه ر مه سه له یه کی سیکسی، که له وانه یه له ژیانماندا پروو بدات. بینینی پیاوړیک له خه وندا که به چواردو وری مالی کچیکدا ده سووړپته وه، ئو وه ده گیه نیت ئو پیاوه شتیکی له و کچه ده ویت و ئو خه ونه ئاگادار کردنه وه یه که بؤ ئو کچه که له گهل ئو پیاوه دا نه که وپته هه له وه.

ئو گورانکارییه ته ندروستیانه ی تووشی کوئه ندامی سیکسیمان ده بیت، ئه گهر بوو به هزی پروودانی تیکچوونیک، که ده شیت خو مان هه سستی پینه که کین، یان به جیددی وه رینه گرین، می شک له پړی خه ونه کانه وه له م تیکچوونه ئاگادارمان ده کاته وه. ژنیک ده ناسم خه ونی بینیبوو، له خه ونیدا هه ناریکی به سه ر سنگییه وه هه لگرتبوو، له ناکاو هه سستی کردووه هه ناره که خراپ بووه و کر مه ژن بووه،

دواى چەند پوژىك بۆى دەرگە وتىبوو كە تووشى شىرپەنجەى سىنگ بوو.

تەركىز كىردىنە سەر ناوۋە پۇكى خەون، پەنگ و سىمبولەكانى ناو خەون دەشت بىمانگەيەننە پەيامىكى ئاگادار كىردىنە وەى راستەقىنە، كە پەيوەندىيان ھەيىت بە ژيانى سىكىسى و تەندروستىمانەو.

#### ۶- پووبە پووبوونە وەى ژيانى سىكىسىت:

خەونە سىكىسىيەكانت تەنانت ئەگەر لە پووى نىشانە و سىمبولەوۋە ئالۇزىش بىن، وەك فىلمىك وان دەر بارەى ژيانى سىكىسىت لە پابردو لە ئىستاشدا. ئەوۋە ژيانى سىكىسىتە، پىويسىتە بە وردى و بە ئاگايىوۋە لىي بىكۆلىتەوۋە و پووبە پووى بىيىتەوۋە، ئەوۋە مېژووى گەشە كىردى سىكىسوالىتە، تىربوون و شىكىسى و پەيوەندى و خۇزگەكانتە دەر بارەى سىكىس، ئەوۋە ھىوا و ترس و ھەزەكانتە، ئەوۋە خۇتى.

ئەگەر بە شىوۋەيەكى جىددى خەونە سىكىسىيەكانت وەر بىگرى، ئەو كىشەيەيان تىادا دەۋزىتەوۋە كە لە پابردودا تىادا ژياوى، يان تا ئىستا تىادا دەژىيت، بە زورى ئەو ھۆكارانەشت دەستەكەوۋى كە ئەو كىشانەيان بۆ دروست كىردوويت.

ئەقلىت پىت پادەگەيەنىت كە پىويسىتە پووبە پووى ژيانى سىكىسىت بىيىتەوۋە، تا ئەم كىشەيەت چارەسەر دەيىت، يان خۇت پىنگەيشتووتر دەيىت.

ئەگەر خەونە سىكىسىيەكانت دووبارە بوونەوۋە، بە ھىچ شىوۋەيەك ھەرامزىيان مەكە، چونكە ئەقلى شاراوۋە، يان ئاگات كاتىك پىنداگرى دەكات لەسەر ئەوۋە كە خەونى سىكىسى بىيىنى، مەبەستىيەتى پىت بلى ئەوۋە لەو خەونەدا دەيىنى، ئامازەيە بۆ



بوونی کیشیه‌کی راسته‌قینه و سه‌ره‌کی له ژیاڤندا و کارت تیده‌کات،  
ته‌نانه‌ت ته‌گه‌ر خۆیشته‌هه‌ستی پێ نه‌که‌یت.

#### ۷- ژیاڤنی گشتی:

خه‌ونه سیکسییه‌کانته، ده‌شیت له ژیاڤنی سیکسییه‌وه دووربن،  
له‌وانه‌یه په‌یامیکت پێ بگه‌یه‌نن که تایبه‌ت بیت به‌کاره‌که‌ت، یان  
ژیاڤنی کۆمه‌لایه‌تیت و ته‌نانه‌ت ژیاڤنی سیاسیشته، به‌لام ته‌قلی ناڤاگات  
وینه‌یه‌کی سیکسیی بۆ ئه‌م ناگادارکردنه‌وه‌یه بۆ هه‌لبژاردووی،  
چونکه ده‌یه‌ویت به‌تووندی سه‌رنجت بۆ بایه‌خی کیشیه‌که  
پاکیشیت. له‌وانه‌یه ته‌گه‌ر به‌هیمایه‌کی ئاسایی ناگاداری  
بکردیتایه‌ته‌وه، فه‌رامۆشت بکردایه، به‌لام ته‌قلی ژیر ده‌زانیت، سیکس  
وروژینه‌ره، سه‌رنج‌پاکیشه، له‌به‌ر ته‌وه کاتیک ده‌یه‌وی په‌یامیکی  
گرنگ و راسته‌قینه‌ت پێ بلی، ده‌شیت له وینه‌یه‌کی سیکسیدا پیت  
بلی تا به‌ناگا بیت.

#### چۆن خه‌ونه سیکسییه‌کانته بیر ده‌که‌وێته‌وه؟

خه‌ونه سیکسییه‌کان چالاکیی خه‌ونه‌ویستانه‌ن، پێ ویستی خۆمان  
له‌ماوه‌ی خه‌وتندا که ئێمه هیچ ده‌سه‌لاتیکمان به‌سه‌ر خۆماندا نییه  
پوو ده‌ده‌ن، له‌به‌ر ته‌وه وه‌بیریه‌تانه‌وه‌شیاڤن پێویستی به‌وه‌یه خۆمان  
ناچار بکه‌ین، چونکه به‌ده‌گه‌م خه‌وه‌خۆ دینه‌وه یادمان.  
مرووف به‌زۆری له‌گه‌ل له‌خه‌وه‌ستانیدا خه‌ونه‌که‌ی له‌بیر  
ده‌چیته‌وه، به‌تایبه‌تی ته‌گه‌ر خه‌ونه‌که سیکسی، یان تووندوتیژی  
بیت، ته‌وه به‌شیه‌یه‌کی ناڤاگه‌یه‌ری ده‌چیته‌وه، تا ته‌وه پۆژه له  
ژیاڤنیدا پێ، نیگه‌رانی و ده‌راوکی به‌پێ بکات. سه‌رباری کۆمه‌لایه‌ک  
هۆکاری زۆر که وامان لیده‌که‌ن خه‌ونه‌کانمان له‌بیر بچنه‌وه که

پیشتر له ژیر ناویشانی 'بۆچی خه‌ونه‌کانمان له‌بیر ده‌چیته‌وه' باسمان کردن.

خالیکی جیاوازی هه‌یه، پتویسته‌ ئاماژه‌ی پێ بده‌ین، ئه‌ویش ئه‌وه‌یه فشاره‌کانی ژیا‌نی سه‌رده‌م کار ده‌ک‌نه سه‌ر ئاستی وه‌بیرهاتنه‌وه‌مان بۆ خه‌ونه‌ سینکسیه‌کان به‌ شیوه‌یه‌کی گشتی، به‌لام لیکۆلینه‌وه‌یه‌ک هه‌یه‌ ئاماژه‌ ده‌دات به‌وه‌ی، ئه‌و فشارانه‌ واده‌کن پیاو خه‌ونه‌کانی له‌بیر بچیته‌وه، له‌ کاتیکدا هه‌مان ئه‌و فشارانه‌ واده‌کن ژن زیاتر خه‌ونه‌کانی له‌بیر به‌مینی (Arimitage 1992).

لیزه‌دا ئاماژه‌ به‌ هه‌ندیک خالی سه‌ره‌کی ده‌ده‌ین که یارمه‌تیت ده‌ده‌ن بۆ وه‌بیرهاتنه‌وه‌ی خه‌ونه‌ سینکسیه‌کان:

- بیر له‌ خه‌ونه‌ سینکسیه‌کانت بکه‌ره‌وه، خه‌ونه‌ کۆن و تازه‌کانت، هه‌ول بده‌ چهنده‌ توانیت زۆرت‌ترین خه‌ونیان بینه‌ره‌وه‌ یادی خۆت، ئه‌م ناچارکردنه‌ی خۆت بۆ وه‌بیرهاتنه‌وه، وه‌ک راهینانیکی گشتی وایه‌ بۆ مینشکت و هه‌روه‌ها راهینانیکی تایبه‌تیشه‌ بۆ خه‌ونه‌ سینکسیه‌کانت.

- به‌ر له‌ نوستن به‌ خۆت بلی: ده‌مه‌وێ خه‌ونه‌ سینکسیه‌کانم له‌یاد به‌مینی، ئه‌م پرسته‌یه‌ چهنده‌ جارێ دووباره‌ بکه‌ره‌وه‌ و پێداگری له‌سه‌ر بکه، ئه‌مه‌ زیاتر یارمه‌تیت ده‌دات ئه‌گه‌ر ده‌نگی خۆت له‌ سه‌ر کاسیتیک تۆمار کرد و له‌ ته‌نیششت خۆته‌وه‌ داتنا که ئه‌م دوو پرسته‌یه‌ چهنده‌ جارێک ده‌لێته‌وه: 'ده‌مه‌وێ خه‌ونه‌ سینکسیه‌کانم له‌بیر به‌مینی، خه‌ونه‌ سینکسیه‌کانم له‌بیر ده‌مینی'.

- به‌ر له‌ نوستن له‌ مینشکی خۆتدا پرووداوه‌کانی پۆژانه‌ و به‌رنامه‌ی پۆژانه‌ت به‌ینه‌ره‌وه‌ یادی خۆت، پرووداوه‌کانی به‌ شیوه‌یه‌کی گشتی، پرووداوه‌ سینکسی و سۆزداریه‌کانی به‌ شیوه‌یه‌کی تایبه‌تی، بیرت چر بکه‌ره‌وه‌ له‌سه‌ر هه‌ر کێشه‌یه‌کی سۆزداری و سینکسی که سه‌رقالی کردوویت، ئه‌م بیر چرکردنه‌وه‌ به‌

مه به سته فیلکی باشه بۆ ده ماخ، چونکه هیزی بیر چرکردنه وه وا ده کات ده ماخت به ناگایی بمیته وه و ده رک به و ئاره زووه ت بۆ بیرنه چوونه وه له به ناگاییدا بکات و تا ئاستیک به دواى داواکارییه که تدا ده چیت.

- له گه ل هاوړییه کتدا که جیگه ی متمانه بیت، باسی خه ونه سینکسییه کانت بکه. گپړانه وه ی خه ون یارمه تی مروف ددهات زیاتر خه ونه کانی له بیر بمینی، ته نانه ت نه گه ر بۆ خوشتی بگپړیته وه، هه ر یارمه تیت ددهات له بیرت بمینن.

به سروشتی حال، خه ونه سینکسییه کان بابته تی تاییه تین و هه ندیچار مایه ی شه رمنده یین له ژیا نی مروفدا، له وانه یه درکاندنیا ن نه سته م بیت، به لام واقعی ژیا ن نه وه ده سه لمیته ت هه ندیک په یوه ندی هاوړییه تی هه ن که متمانه یه کی زوریان تیدا یه، وا ده که ن گپړانه وه ی نه و خه ونا نه سروشتی بیت.

به لای منه وه، گپړانه وه ی خه ونه سینکسییه کان زور باشتره له وه ی له یاد بکرین، به تاییه تی له و بارانه دا خه ونه سینکسییه ناخوشه کان هۆکارن بۆ نه و پشتوییه ده روونییه ی نه و که سه تیایدا ده ژى، لیسه دا درکاندن و گپړانه وه یان پتویسته و هاوکات چاره سه ره بۆ نه و حاله ته. به گشتی ژن له پیاو زیاتر بویری تیایه لای هاوړیکانی خه ونه سینکسییه کانی بگپړیته وه.

- هه ول بده به دهنگی ناگادار که ره وه یه ک له خه و هه لبستی، چونکه له نا کاو له خه و هه لسان فرسه تیکت ددهاتی بۆ نه وه ی له کوتایی نه و خه ونه دا به ناگابیت و به مهش زیاتر خه ونه که ت له بیر ده مینن، به لام نه گه ر خۆبه خۆ له خه و هه لبستی، نه و ده شیت به ر له خه و هه ستانت، خه ونه که ت کوتایی هاتبی و به مهش که متر خه وه که ت له بیر ده مینن.

- خه‌ونه‌كانت تۆمار بكه، ئه‌مه گرنگ‌ترین خاله بۆ ئه‌وه‌ی خه‌ونه‌كانت له‌بیر بمی‌یت‌وه، ده‌فته‌ریك بۆ خه‌ونه‌كانت ته‌رخان بكه و له‌سه‌ری بنووسه "ده‌فته‌ری خه‌ونه‌كان" له‌ ته‌نیش‌ت سه‌رت‌وه‌ دای‌بینی و هه‌ر كه له‌ خه‌وه‌لسایت، ئه‌م خالانه به‌دوای یه‌كدا تۆمار بكه:

پۆژ، میژوو، ناوی خه‌ونه‌كه (به‌ پیتی خه‌ونه‌كه و هه‌ستی خۆت به‌رامبه‌ری، ناوی‌کی بۆ دابن)، ورده‌کارییه‌كاني خه‌ونه‌كه‌ت، نیشانه و سیمبۆله‌كاني خه‌ونه‌كه‌ت، هه‌ست له‌ كاتی خه‌ونه‌كه‌دا (ئایا هه‌ستت به‌ قینه‌وه‌نی كردووه یان ترس یان ... هتد)، هه‌ستت له‌دوای خه‌ونه‌كه (هه‌ستت به‌ هه‌وانه‌وه‌ كردووه یان وه‌پسی یان ... هتد)، په‌نگه‌كان (واته په‌نگی زال له‌ خه‌ونه‌كه‌دا چی بوو)، بۆن (بۆنی زال له‌ خه‌ونه‌كه‌دا چی بوو)، هه‌روه‌ها پله‌ی گه‌رمی له‌ خه‌ونه‌كه‌دا (شی، ساردی، گه‌رمی).

تۆمارکردنی خه‌ون پێویسته‌ پاسته‌وخۆ دوای له‌خه‌وه‌ستان بیت، چونكه‌ کاریگه‌رییه‌كاني دیکه وه‌ك سه‌رقالبوون به‌ خۆگۆڕین و ئاماده‌کردنی پێداویستییه‌كاني کارکردن و به‌رچایی خواردن و هه‌روه‌ها ده‌نگه‌ده‌نگی سه‌رجاده و زۆر هۆکاری دیکه کار ده‌ک‌نه‌ سه‌ر ئاستی وه‌بیره‌هاتنه‌وه، هه‌ندیک به‌ لایانه‌وه‌ قورسه‌ خه‌ونه‌کانیان له‌سه‌ر کاغه‌ز تۆمار بکه‌ن، له‌م باره‌دا ده‌کرێ ئامیتریکی تۆمارکردنی ده‌نگی به‌کاربه‌نین. ئه‌و لیکۆلینه‌وانه‌ی ده‌رباره‌ی خه‌ونه‌كان ئه‌نجام دراو‌ن جه‌خت له‌وه‌ ده‌ک‌نه‌وه‌ كه‌ گوینگرتن له‌ میوزیک له‌ كاتی له‌خه‌وه‌ هه‌ستاندا، یارمه‌تییه‌ی مرۆف ده‌دات بۆ وه‌بیره‌هاتنه‌وه‌ی خه‌ونه‌كاني (Hales 1990)، به‌ سه‌روشتی حال ده‌شیت پۆژانه تۆمارکردنی خه‌ونه‌كانمان شتیکی عه‌مه‌لی نه‌بن، به‌لام ئه‌گه‌ر هه‌فته‌ی جاری، یان ته‌نانه‌ت مانگی جاری خه‌ونه‌كه‌ت تۆمار کرد، ئه‌وا یارمه‌تیت ده‌دات بۆ وه‌بیره‌هاتنه‌وه‌ی خه‌ونه‌ سیکسییه‌كانت.

## چون له خهونه سيکسييه کانت تپده گميت و

### سوونيان لن ودره گري؟

پنښتر ناماژهمان به وه دا که ددفتري خهونه کان" باشترین هوکاري يارمه تيدانمانه بڼه وهی به گشتی خهونه کانمان و خهونه سيکسييه کانمان به تايبه تی بير بکه وپته وه. نهو پرسياره ی ليړه دا دروست ده بيت، بزچی ده مانه وی خهونه سيکسييه کانمان له بير بمینی؟ چ سوودیک ده بينين له وه بيرهيټانه وه یان؟ به شی گه وره ی وه لامی نه م دوو پرسياره مان داپه وه کاتيک باسی نه وه مان کرد، 'خهونه سيکسييه کانت چیت پپده لین؟'.

خهونه سيکسييه کان مهرچ نيه هه ميشه ئيحتيلا م بن و چيژ و تيربوون به و کهسه به خشن که خهونه که ی بينيوه. زوربه ی خهونه سيکسييه کان په يامیک به و کهسه ده گه یه نن که تايبه ته به ژيانی سيکسي، یان ژيانی به گشتی، ليړه وه ناشنابوون به خهونه سيکسييه کان وا ده کات مروؤف به ناگا و چاوکراوه بیت به رامبر به ژيانی به گشتی و ژيانی سيکسي به تايبه تی.

زور کهس به لايانه وه گرنگ نيه هه لوسته له سهر خهونه کانيان بکه ن و شیکاری بکه ن، به راستی نه و که سانه زوربه یان به شنيوه یه کی ناگامه ندانه بیت یان ناگایي، له پرووی پروبه پروبوونه وهی خهونه کانيان سل ده که نه وه، نه گهر بویریت و ناترسی له وهی لایه نيکی تاریکی ژيانت ئاشکرا بیت، به شوین ليکدانه وهی خهونه که تدا بکه پړی و له خهونه کانت تپيکه.

هه نديچار نه و بيانووانه م له که سانيک بيستوه که نايانه ویت خهونه کانيان ليکبدنه وه، ده لین نه و توانا، یان روشنييريه مان نيه له و جيهانه ئالوزه تپيکه ين، واته جيهانی خهونه کان. به و که سانه ده لین به شیک له م کتبه - نه گهر نه لینم به شی هه ره زوری - دانراوه بڼ

تو تا له خه‌ونه‌کانت ټیځه‌یت، هرچه‌نده بې‌رواټ به‌وه هه‌بیت که  
 پوښنېری و فېربوون یارمه‌تیده‌رت ده‌بن بؤ ټیځه‌یشتن له خه‌ونه  
 سینکسیه‌کانت، به‌لام گرنکېشه خۆت حز و ټاره‌زووی ټیځه‌یشتن و  
 ناشنا‌بوونت له‌گه‌ل خۆت هه‌بیت له پړی خه‌ونه‌کانت‌وه. نه‌و  
 که‌سانه‌ی توانایه‌کی خاکیان له لیکدانه‌وه‌ی خه‌وندا هه‌یه ده‌لیم،  
 کاتیک به‌پراستی ده‌تانه‌وئ و ده‌ست ده‌کن به ټیځه‌یشتن له  
 خه‌ونه‌کانتان، له‌وانه‌یه له‌و هه‌موو نېشانه و سیموله وه‌پس بین، تو  
 پټو‌یستت به‌و ده‌فته‌ری خه‌ونه‌یه که پټشتر ټاما‌ژه‌مان پټدا، له‌گه‌ل  
 هه‌موو نه‌و خالانه‌ی پټشتر با‌سمان کرد و وت‌مان پټو‌یسته له  
 ده‌فته‌ره‌که‌تدا بینو‌وسېته‌وه، تو پټو‌یستت به لاپه‌ره‌یه که له‌و  
 ده‌فته‌ره‌دا بؤ شیکردنه‌وه‌ی خه‌ونه‌کانت ته‌رخانی بکه‌یت، له‌و  
 لاپه‌ره‌یه یان لاپه‌رانه‌دا نه‌مانه بنو‌وسه:

- په‌یوه‌ندی خه‌ونه سینکسیه‌که‌ت به‌و پابر‌دووه‌وه چیه که  
 تیا‌یدا ژیا‌وی، یان به‌و خۆزگانه‌ی ټاینده‌وه که به شپوه‌یه‌ک له  
 شپوه‌کان خۆزگه ده‌خوا‌زی بېته‌دی؟

خه‌ونه‌کانت له‌وانه‌یه زؤر په‌یوه‌ندیان به ژیا‌نی سینکسی، یان  
 ناسینکسی ئیستا‌وه هه‌بیت، چی سه‌رقالت ده‌کات، له چی ده‌ترسی،  
 تیربوونی سینکسییت، شکسته‌کانی ئیستات، سروشتی نه‌و په‌یوه‌ندیه  
 سو‌زداریه‌ی ئیستا تیا‌یدا ده‌ژئ.

خه‌ونه‌کانت ده‌شی په‌یوه‌ندیان به پابر‌دووته‌وه هه‌بیت، به‌لئ  
 ماده‌دی خه‌ونه سینکسیه‌کانت بریتین له پابر‌دووت، من‌دالیت،  
 نه‌زمونه‌کانی پټشووت، نه‌وانه‌ی ټازاریان داویت و نه‌وانه‌ش که  
 دلایان خۆش‌کردووی، هه‌له و گونا‌هه‌کانت.

نانا‌گاییت ده‌هینټه‌ ده‌ره‌وه که خۆت له ټا‌گاییدا له بیرت  
 چووه‌ته‌وه. چه‌نده ده‌توانی خه‌ونه‌کانت شی بکه‌ره‌وه له‌پړی

به‌ستنه‌وه‌يان به خۆزگه‌كانى ئاينده‌وه، زۆربه‌مان، به‌لكو هه‌موومان  
بیر له سبه‌ینى ده‌كه‌ینه‌وه:

ئایا ده‌مانه‌وى باشتر بێت، ئایا ئێمه به‌رامبه‌ر به‌ شیوه و  
پروخسارمان نا‌ئارامین؟ هه‌روه‌ها بیر له‌وه ده‌كه‌ینه‌وه كه‌سانى دیکه  
چه‌نده قبوولمان بکه‌ن؟ ئایا له ئه‌نجامدانى کارى سینکسییدا شکست  
ناهێنین؟ خۆزگه‌ى ئه‌وه ده‌خوازین هاوبه‌شى ژيانمان به‌شیک بێت  
له‌و ئاينده‌یه؟

- پرسیار له خۆت بکه ده‌رباره‌ى خه‌ونه‌كانت: ئایا كه‌سیتى و  
په‌فتارت له خه‌وندا جیاوازه وه‌ك له‌وه‌ى له واقیعدایه؟ زۆربه‌ى  
زۆرى خه‌لك وینه و په‌فتارى خۆى له خه‌وندا په‌ت ده‌كاته‌وه.

به‌لام به‌ر له‌وه‌ى په‌تى بکه‌ینه‌وه، ئازابه و پروبه‌پرووى ئهم  
هه‌قیقه‌ته زانستیه به‌ره‌وه: تۆ له خه‌وندا مرۆفیکى راستگۆترى،  
په‌نگه‌یشتووترى، داناترى وه‌ك له‌وه‌ى له واقیعدا هه‌یت. له‌به‌ر ئه‌وه  
له‌پێى خه‌ونه‌كه‌ته‌وه پروبه‌پرووى هه‌قیقه‌تى خۆت ده‌بیته‌وه.  
خه‌ونه‌كان مرۆف پرووت ده‌كه‌نه‌وه، مرۆفێ راسته‌قیقه‌ى ناو ناخى تۆ  
ناشکرا ده‌که‌ن، له‌به‌ر ئه‌وه له‌جیاتى ئه‌وه‌ى فه‌رامۆشى بکه‌یت و  
په‌تى بکه‌ینه‌وه، لێ تێگه، ئایا ئه‌وه‌نده به‌س نییه له بێداریدا په‌تى  
ده‌كه‌ینه‌وه و ده‌یخنکێت؟ (Daco 1995).

- ئه‌و په‌يامه چیه كه خه‌ونه‌كه‌ت ده‌یه‌وى ده‌رباره‌ى په‌یوه‌ندییه  
سۆزدارى و سینکسییه‌كانى ئیستات پێت پابه‌گه‌یه‌نیت؟ ئایا په‌يامى  
خه‌ونه‌كه‌ت، په‌يامى ئاگادارکردنه‌وه‌یه و له هه‌له‌یه‌كى گه‌وره  
ئاگادارت ده‌كاته‌وه؟

ئایا په‌يامى خه‌ونه‌كه‌ت ئه‌و وه‌پرسى و بیزاریه‌ت بۆ پروون  
ده‌كاته‌وه كه له په‌یوه‌ندى سۆزدارى و سینکسییدا هه‌یه، یان پێت  
ده‌لێ ئه‌و په‌یوه‌ندییه‌ى تۆ له بناغه‌دا په‌یوه‌ندییه‌كى سینکسى و

سۆزداریی دروست نیه له ژیاڤندا؟ زۆربهی خهونهکان زانیاریت ده‌رباره‌ی ئه‌و په‌یوه‌ندییه سۆزداری و سیکسییه پنده‌ده‌ن که له ئیستادا تیایدا ده‌ژییت، له‌به‌ر ئه‌وه به‌هۆشیاری و به‌ئاگاوه له پووبه‌ری خهونه‌کانندا به‌شوینیاندا بگه‌ڕێ.

- خهونه سیکسییه‌کانت به‌و دله‌پاوکییه‌وه بیه‌سته‌ره‌وه که له ئیستادا تیایدا ده‌ژییت، ته‌نانه‌ت ئه‌گه‌ر زۆر دووریش بیت له سیکسه‌وه، چونکه ژیاڤنی پیشه‌یی و پراکتیکیمان و ئاستی ئابووری و دۆخی ئاسایش و سیاسی، ته‌واوی ئهم مه‌سه‌لانه، له‌وانه‌یه له شیوه‌ی خهونی سیکسیدا ده‌ربگه‌ون، چونکه هه‌ر هه‌ستیکی تووند و به‌هیز به‌ئاگات بینیت‌وه، ده‌شیت له‌ وینه‌ی سیکسدا خۆی ده‌ربخات، بۆ نمونه کاتیک خه‌ون ده‌بینی له‌ شوینیکی گشتیدا سیکس ده‌که‌یت و خه‌لک سه‌یرت ده‌کن، ئه‌مه ئه‌وه ده‌گه‌یه‌نیت تۆ دله‌پاوکیته‌یه به‌رامبه‌ر هه‌له‌سه‌نگاندنی خه‌لک به‌رامبه‌رت، یان ده‌شی ڕه‌نگدانه‌وه‌ی هه‌ستکردن بیت به‌که‌می، یان دونیه‌ت له‌ نێو هاوکاره‌کانندا.

خۆت له‌ هه‌موو که‌سیک زیاتر ئاماده‌ییت تیا‌دا‌یه بۆ تیگه‌یشتن له‌ خه‌ونه‌کانت و لیکدانه‌وه‌یان، تۆ سوودمه‌ندی ته‌نیا‌ی له‌م لیکدانه‌وه‌یه‌دا. له‌ سه‌ره‌تا‌دا له‌وانه‌یه به‌ لات‌وه قورس بیت له‌و نیشانه و سیمبولانه‌ تیگه‌یت، یان له‌و په‌یامه‌ تیگه‌یت که خه‌ونه‌که ده‌یه‌وێ بیت ڕا‌بگه‌یه‌نیت. سیمبوله‌کان له‌ کوتایی کتێبه‌که‌دا هاتوون و ده‌شیت له‌ لیکدانه‌وه‌ی خه‌ونه‌کانندا سوودیان لێ ببینی، مه‌سه‌له‌که وه‌ک فیربوونی زمانیکی نوێ وایه، کات و ئیراده‌ی ده‌وێ. خه‌ونه‌که‌ت واته‌ تۆ، ته‌نانه‌ت ئه‌گه‌ر ئیمه وه‌ک ڕا‌فه‌کار لیکدانه‌وه‌ش بخه‌ینه به‌رده‌مت، تۆ وه‌ک مرۆف و ئه‌و که‌سه‌ی که خه‌ونه‌که‌ی بینوه مافی خۆته‌ قبوولی بکه‌یت، یان ڕه‌تی بکه‌یت‌وه، چونکه خۆت باشتر له‌ خۆت ئاگاداریت و خۆت ده‌ناسیت. به‌ سروشتی حال هه‌ندێجار



په تکرښه وه واته ډاکړدن و ترس له ډووبه ډووبوونه وه، تهنانه ت  
نه گهر ډاڅه کار له لیکدانه وهی خه وندا یارمه تیدهر بوو، ډای نه و  
که سه خوی که خه ونه که ده بینن گرنکتره.

دیلانی (Delaney 1994) تویره - که من خوم له که لیدام -  
پتی وایه، نه و که سهی خه ونه که ده بینن، پتیوسته به ډرېک له  
پیشه یی مامه له که ل خه ونه که یدا بکات و خوی چاوپیکه وتن له که ل  
خه ونه که ی خویدا Dream interviewing بکات، له م  
چاوپیکه وتن دا ه ول بدات له که ل خویدا راستگویت، دهر باره ی نه و  
ترسه شی که هیه تی، هه روه ها دهر باره ی سوز و چه پتیراوه کانی  
پرسیار بکات، کاتیک له سیمبولی خه ونه که ی ورد ده بیته وه، بایه خ  
به و په یامه راسته قینه یه بدات که خه ونه که له خوی گرتوه. بیر  
بکاته وه له چاکسازیکردن له ژبانی سینکسیدا، وهک: چاککردنه وهی  
دوخیکی نه خوازارو له په یوه ندیدا، داواکردنی چیروه رگرتنی زیاتر،  
ډووبه ډووبوونه وهی نه زموونیکي نازارای و ددانان به وه دا که  
نه زموونیکه له ژبانی ډاډرودا و کوتایی پته اتوه و ناتوانیت  
بیگورې، هه روه ها پلاندانان بو تیربوونی سینکسی به شیوه یه کی  
باشتر له ناینده دا، نه و که سهی خه ونه که ده بینن، خوی ډرپار له سه ر  
شینوازی ژبانی سینکسی دروست ده دات، نه و ژبانه ی که خوی  
ده یه ویت و خه ونه کانی پتی ده لین.

### چون خه ونه سینکسیه کانت دروست ده کی؟

به ر له وهی باسی نه وه بکه ین چون خه ونه سینکسیه کانمان  
دروست ده که ین، یان راستره بلین چون خه ونی سینکسی ده بینن؟  
با ډووبه ډووی پرسیاریکی سه ره کی بیینه وه، نه ویش نه وه یه: بوچی  
ده مانه وچ خه ونی سینکسی بیینن؟

## وہلامہ کی بہم شیوہ یہ:

۱- لہ پئی خہونی سینکسییہ وہ تیربوونی سینکسییمان دەست دەکەوئ، خہونی سینکسی وەک خە یالی سینکسی و پۆلی لە ژیانماندا وایە.

۲- ئەو کاریگەر ییە خۆنە ویستانە ی که لە سەر خەونە سینکسییە کانمان هەمانە، وامان لیدە کەن، دەرک بەم جیہانە بکە ین و لە پنیە وہ بزانین که نا ئاگاییمان دە یە وئ چیمان پی بلی، دە شیت خەونە کان لە پئی ئەو ئەزموونانە ی که لە نا ئاگاییدا هە لمان گرتوون یارمە تیمان بدەن بۆ دۆزینە وہ ی چارە سەری ئەو کیشە یە ی که ناتوانین لە بیداریدا و لە بە ئاگایی و جەنجالی ژیاندا بیدۆزینە وہ.

بە لام لە هەموو ئەمانە گرنگتر، ئەو پرسیارە ترسناکە یە، ئایا بە راستی دەتوانین خۆمان خەونە سینکسییە کانمان دروست بکە ین، یان بە واتایە کی دیکە ئەو خەونە سینکسییە بیینی که خۆمان دەمانە وئ؟

وہلام: بە لی، تا ئاستیک دەتوانین، لە پئی راھیتان و برۆاھیتان بە جیاوازی تواناکانی مرقوف، دە شیت بتوانین کاریگەریمان بۆ سەر بر و جۆر و سروشتی خەونە سینکسییە کانمان هە بیت. لێرەدا باسی هەندیک لەو هەنگاوانە ت بۆ دەکە ین که یارمە تیت دەدەن بۆ ئەوہ ی ئەو خەونە سینکسییە بیینی که خۆت دەتە وئ:

### ۱- هەستە کانت ئامادە بکە:

خەونە کان پە یوەندییە کی زۆریان بەو شتانە وہ هە یە که لە پۆژدا وەریان دەگرت، بە تاییە تی راستە وخۆ بەر لە کاتی نوستن. لەو ساتە وہ که بە یانیان لە خەو بیدار دەبینە وہ تا کاتی نوستن، بە شی بە ئاگا لە دەماخماندا تەواوی کاردانە وەمان بۆ ئەو زانیاریانە تۆمار دەکات، لە پئی هەستە کانمانە وہ پیمان دەکەن، وەک هەستی:

بۆنکردن، بېنين، تامکردن، بېيستن، دەستلېدان. ئەگەر توانىمان بە شىۋەيەك لە شىۋەكان كۆنترۆلى ئەو زانىيارىيەنە بىكەين كە لە پېنى ھەستەكانمانەۋە پېتمان دەگەن، بە تايىبەتى بەر لە خەۋتن، ئەۋا پوۋبەريكى بەئاگايى دروست دەكەين بۆ بېينىنى ئەۋ شتەنى دەمانەۋى خەۋنيان پېۋە بېينىن.

ئەۋ ھەۋا پاكەي كە دېتە ناۋ سىيەكانتەۋە، سەرگرتەيەكى باشت دەربارەي خەۋنە سىكسىيەكانت لە لا بەجىدېلى، بۆ نمۇنە: كەمىك ۋەستان بەرامبەر بە دەريا، يان لە بەردەم پەنجەرەيەكى كراۋەدا، يان بۆنکردنى گول، يان عەترىكى بۆنخۆش بە جەستەي خۆتەۋە، يان بە جىگەي نۆستەۋە، ھەروەھا خۆشتن بە سابوونىكى بۆنخۆش، يان بۆنکردنى ھاۋسەرەكەت لە تەنېشتەۋە كە خۆشت دەۋى، تەۋاۋى ئەم بۆنە خۆشانە ۋا دەكەن، خەۋنەكەت خۆشتر بېت. ئەۋ ۋېنە جوانى چاۋت بەر لە خەۋتن دەيېينى، بۆ نمۇنە ۋېنەي دېمەنىكى سىروشتى كە لە بەرامبەرت ھەلۋاسراۋە، يان ۋېنەيەكى جوانى خۆت، يان تەماشاكردنى مندالەكەت، يان ۋېنەي كەسىك كە خۆشت دەۋى، يان ۋېنەي كەسى كە عاشقىت، يان ۋېنەي خۆت لە سەفەرىكدا بۆ شوپىنىكى خۆش. گرنىگرىن دېمەن، دېمەنى ژوۋرى نۆستەكەتە، ئەۋەي چاۋت دەيېينى، بەشىكە لەۋ خەۋنەي كە خۆت بەر لە خەۋتن ديارى دەكەيت.

ئەۋ شتەي دۋاجار بەر لە خەۋتن تامى دەكەيت، ئەگەر خۆش بېت يان ناخۆش، ترش بېت يان بېتام، لېكى ھاۋسەرەكەت بېت يان سىۋ، يان مەعجونى ددان، ھەرئەۋەندە نېيە لە دەمدا تامى بىكەيت ۋ تەۋا، بەلكو لە خەۋنە سىكسىيەكەتدا رۆلى دەبېت. ئەۋەي بەر لە نۆستىن گۆيت لىن دەبېت، ماددەيەكى سەرەككەيە بۆ خەۋنە سىكسىيەكانت، لەبەر ئەۋە باشتىن ھەلېژاردن گۆيگرتتە لە ميوزىك،

هول بده گویگرتن له قسه یه کی خوش، وشه یه کی سۆزدارى، یان دهربرینی حه ز و ئاره زوو، بقوزیته وه، له وانه یه ختوکه دانى منداله کات و دهنگی پیکه نینه که ی هه لېزاردنیکى باش بیت، چونکه پیکه نینی مندال له وه دهنگه خوشانه یه که وا ده که ن خه ونه سیکسییه کات خوشتر بیت.

دهستلیدان و ههستکردنت به بهرکه وتنى خوش و نه وهستکردن به وه گهرمییه ی که پیستت ده یگوازیته وه بۆ ده ماخ، نه مانه کاریگه رییان بۆ سه ر خه ونه کات ده بیت.

باوهشکردن به منداله کاتدا یان به هاوسه ره که تدا و که میک به خوشه ویستییه وه فشار خسته سه ریان، یان کاتیک هاوسه ره کات به تووندی باوهشت پیدادا ده کات و دهنگوشی، کاتیک هاوسه ره کات به دهسته کانی مه ساج بۆ هه موو لهشت ده کات، یان تۆ بۆ نه وى ده که ی، جلی نوستنی نه رم، پله ی گهرمی گونجاوی ژوور و جیگه ی خوش و ئارامبه خش، نه مانه هه موویان خه ونى سیکسی خوش دروست ده کن (Sandy R 1992).

## ۲- ژینگه ی نوستن ئاماده بکه:

گرنگترین ژینگه بۆ نوستن، ژووری نوسته، هه رچهنده له خالی پیشوودا باسی ههسته کانمان کرد و وتمان گرنگه بهر له نوستن له پنی ههسته کانمانه وه به چیژ و حه وانه وه بگهین، به لام ژووری نوستنیش گرنگی خۆی هه یه و پۆلیکی باش ده بینى له دروستکردنی نه وه خه ونه سیکسییه ی که ده مانه وئ، چونکه کاریگه ریه که ی هه ر نه وهنده نییه که پیش خه وتتمان دروستی ده کات، به لکو بهردهوام ده بیت به دریزایی نه و کاته ی که خه وتووین. سه بارهت به ژینگه ی نوستن، له هه مووی گرنگتر ژووری نوستن، یان نه و شوینه یه که لینی ده خه وین. ریکخستنی ژووری نوستن



قاوه و کهوول و هندیک دهرمانی خهولنخهر، هه موو نه مانه ده بنه  
رینگر له بردهم خهولننندا، یان خهونی خراپ دروست ده کن.

#### ۴- سه عاته کانی نوشتن:

بۆ ئه وهی خهونی سینکسی ببینی و خهونه سینکسییه کانت خوش  
و باش بن، پتویسته به پتی پتویستی جه ستته بۆ خهو، بخهویت،  
جیاوازی هیه له نیاوماندا، هه ریه که مان پتویستمان به چهند  
سه عاتیکی دیاریکراو هیه بۆ خهوتن، به لام راستیه کی جه ختلیکراو  
هیه، چهنده جه ستهمان به باشی خه وایه وه و به پتی پتویستی خوی  
ئه وهنده سه عات خهوتن، ئه وهنده خهونه سینکسییه کانمان باشتر  
ده بن و ناشکراتر و خوشتر ده بن. به زوری هه ول بده له سه ر لای  
راست بخهوی، ئهم ئامۆزگارییه کۆنه ی که له باوو باپیرانمانه وه  
گویمان لئی بووه، هه قیقه تیکی زانستی له پشته وهیه، ئه ویش ئه وهی  
دل له لای چه په و ئه گهر به سه ر لای چه پدا بخهوین، ئه وا دل و  
سووپی خوین ماندوو ده بن، نوشتنیش له سه ر پشت، سییه کان  
هیلاک ده کات و هه ندیجار تووشی میرده زمه ده بین که ناتوانین  
بجوولین و ده مانه وی هاوار بکه یین، به لام ناتوانین، ئه مه  
ئاگادار کردنه وهی جه ستیه بۆ ئه وهی که سییه کان ماندوون.

#### ۵- چارپسکه ره کانی بهر له نوشتن:

بهر له نوشتن له هه موو ئه و شته چارپسکه رانه خۆت به دوور  
بگره که بیزارت ده کن، ئه گهر نا ئه وا بۆ جیهانی خهونه کانتی  
ده گوازیته وه، به خته وه ری و ئارامی ده روونیت په نگدانه وهی له سه ر  
خهونه کانت ده ییت. هه ندیک کهس نه ریتیکی خراپیان هیه، له کاتی  
بهر له خهوتن و له ژوو ریکی هیمنی وه ک ژووری نوشتندا، له گهل  
هاوسه ره که یان یان خویان، ده رباره ی هه ندیک مه سه له ی پرپوچ  
قسه ده کن و خویان و هاوسه ره که شیان ماندوو ده کن.

نهم چيروكى تيرامان و بيركردنه وهيه، جياوازي ههيه و به پنى كه سه كان ده گورپيت، هه نديك كه س پنيان خو شه له ژوورى نوستن له سه ر جيگه كه ي خويان پالېكه ون و تيرامان بكن، هه نديكي ديكه پنيان خو شه له ناو بانپوي گه رماودا، هه نديك به گوڭگرتن له ميوزيكه وه، تيرامان ده كن، هه نديكي ديكه ش هه ن، حه زيان له تيرامانه له بيده نكيذا، گرنگ گه يشته به حاله تي سافبووني ميتشك و حه وانه وه ي ده رووني.

#### ۷- راهيتانه كانى حه وانه وه ي ماسوولكه كان:

به ر له نوستن به چه ند سه عاتيك، چه سته پتويستى به وهيه سووړي خوينى چالاک بيت و بجوولي. ليكولنه وه كان چه خت له وه ده كن كه كه ساني وه رزشه وان زياتر خه ونى سيكسي ده بينن، به شيوه يه كي گشتي وه رزش كردن به ر له خه وتن ده بيته هوي خه ون بينيني سيكسي (Browwan et Al 1982)، به لام به دلنباي چه سته ي به ستر او و كه مجوله به ر له خه وتن ده بيته هوي بينيني نه و خه ونه سيكسيانه ي كه سروشتيكي تووندوتيزيان ههيه. له به ر شه وه به ر له نوستن، له پيناوي بينيني خه ونى سيكسي باش و خوش، تو پتويستت به هه نديك راهيتاني خاوبوونه وه ي ماسوولكه كان ههيه، شه ويش له پنى لووت و به نديكردنى هه وا و پاشان دانه وه ي له پنى ده مه وه، هه ر سى كرداره كه واته هه ناسه وه رگرتن و هيشته وه ي و هه ناسه دانه وه كه هه ر جاره و له يه كه وه بى چوار بزميره، شه مه دووباره بكه ره وه له گه ل چركردنه وه ي بيرت له سه ر هه ستر كردن به ماسوولكه كان، تا شه كانى هه ست به حه وانه وه ي ماسوولكه كانت ده كه يت (Grafield and Grafield 1995).

ئەمەش وردە وردە ئەنجام بەدە و ھەرجارە و بیرت لەسەر  
ماسوولکە یەک چەر بکەرەو، سەرەتا بە ماسوولکەکانی ملت دەست  
پەن بکە، پاشان سکت و دوایی دەستەکانت و ئینجا، پان و قاچەکانت.  
۸- چالاکیی سیکسی:

چالاکیی سیکسی بەر لە نوستن، ئەگەر تەنیا لە پێی خەیاڵەو  
بیت، یان چالاکیی راستەقینە ی سیکس بیت، کار دەکاتە سەر  
سروشتی خەونەکانت، بە سروشتی حال چالاکیی سیکسی  
راستەقینە لە واقعدا، زیاتر کاریگەریی دەبیت وەک لە چالاکیی  
سیکسی لە خەیاڵدا، سیکسکردن لە گەل ھاوبەشی ژیاڵتدا لەوانە  
چێژی سیکسیت پەن بێخشی، بەلام لە خەوندا تیربوونیکی زیاتر  
پێدەدات، یان دەبیتە ھۆی بێینی ئەو شتانە ی تۆ دەتەوێ خەونیان  
پێو بێینی.

بێگومان خەیاڵیش بە ھێزێکی مەزن دادەنرێ، تەنانت یەکیکە لە  
گرنگترین ھۆکارە یارمەتیدەرەکان بۆ دروستکردن، یان بێینی  
خەونی سیکسی، چونکە تۆ بە دەماخ دەلێی 'چیت دەوێ' ئەگەر  
توانیت دەسەلات بەسەر خەیاڵتدا بگری، ئەوا زامنی بێینی خەونە  
سیکسییەکانت دەکەیت. دانیشە و بە خۆت بلێ ئەو سیناریۆی  
خەونە سیکسییەکەمە کە خۆزگە دەخوازم بێینم، وێنە ی کە سیک کە  
خۆشت دەوێ، یان ھەزرت لێتەتێ، زنجیرە ی پروداوەکان،  
وردەکارییە بچووکەکان، ھەموویان لە گەل خۆتدا باس بکە، یان وەک  
سیناریۆنوس و دەرھێنەر بینوسە، بۆ پشٹیوانیکردنی زیاتر لە  
خەیاڵت، دەفتەری خەونەکانت بێنە و لە لاپەرە کدا بنوسە ئەو  
خەونە ی کە خۆم دامناوە، ئەم کارە بەر لە نوستن بکە، ئەو خەونە  
سیکسییە بنوسە کە زۆر ھەزرت لێتە بێینی، ئەگەر تۆ بە شوین  
شتێکی دیکە دا گەرایت، واتە مەبەستت لە خەونە سیکسییە کە



تیربوونی سینکسی نه‌بوو، واته به شوین وه‌لامی پرسیارنکدا گه‌رایت له شه‌قلی ناټاکاییدا، شه‌وا بنووسه شه‌مه مایه‌ی سه‌رسووپمانی سینکسیمه. شه‌گر کات و سه‌برت هه‌بوو، شه‌وا کاغز و قه‌له‌میک بیته و خه‌یاله‌کات ده‌رباره‌ی شه‌و بابه‌ته، یان پرسیاره‌کات چه‌ندباره بنووسه‌روه و دوا‌یی بنوو.

به‌لن شه‌مه کارده‌کاته سه‌ر شه‌وه‌ی که خه‌ونی پیوه ده‌بینی، چه‌نده په‌یوه‌ندی نیوان ئیراده و شه‌قلی ناټاکات به‌هیزبیت، شه‌وه‌نده شه‌گری سه‌رکه‌وتنت باشت ده‌بیت و ده‌توانی شه‌و خه‌ونه ببینی که ده‌ته‌وئ، له‌پ‌ی سه‌بر و راه‌یتانه‌وه ده‌شنی ژیانی سینکسیت له‌خه‌وندا بیته سه‌رزه‌مینی واقع.

#### چاره‌سه‌رکردن له‌پ‌ی شه‌وه‌وه:

خه‌ونه سینکسیه‌کان له‌تایبه‌تیت‌ترین بابه‌ته‌کانن له‌ژیانی مرقوفا، له‌وانه‌یه مرقوف بتوانی حه‌زه سینکسیه‌کانی لای که‌سیکی دیکه باس بکات، به‌لام له‌وانه‌یه قورس بیت به‌لایه‌وه خه‌ونه سینکسیه‌کانی لای که‌سیک بدرکینیت، چونکه جیهانی خه‌ونه‌کان وا له‌مرقوف ده‌که‌ن هه‌ندیک کار و په‌فتاری سینکسی بنوینن که به‌هیچ شینوه‌یه‌ک ناتوانیت له‌واقیعدا بیری لن بکاته‌وه، چونکه زۆریک له‌و کاره سینکسیانه‌ی که له‌خه‌وندا ده‌کرین له‌پ‌ووی کۆمه‌لایه‌تییه‌وه خواستراو نین یان لوژیکی نین و ته‌نانه‌ت تابۆ-شن، له‌به‌ر شه‌وه مرقوف ده‌یانشاریته‌وه، ته‌نانه‌ت شه‌گر بیزاریشی بکه‌ن ئازایه‌تی شه‌وه‌ی نابین بیاندرکینن.

من له‌لای خۆمه‌وه له‌وه تیده‌گه‌م که خه‌ونه سینکسیه‌کان تاییه‌ته‌ندی خۆیان هه‌یه که بۆچی مرقوف ناتوانن به‌و شینوه‌یه باسیان بکات. له‌به‌ر شه‌وه- شه‌گر خۆینه‌ر تییینی کردبن- شیوازی

کتیبه‌کش هر بهو شیوه‌یه که داوه‌تنامه‌یه‌کی پاسته‌وخویه بۆ  
 ئه‌وه‌ی مرۆف خۆی له جیهانی خه‌ونه سینکسیه‌کانی تیگات و خۆی  
 یارمه‌تی خۆی بدات بۆ خولقاندنی پۆشنییرییه‌کی تایبه‌ت به خۆی  
 و له خه‌ونه‌کانی تیگات و سوودیانی لێ وه‌ربگرێ و خۆی  
 خه‌ونه‌کانی دروست بکات.

به‌لام زۆرجار ئه‌وه پوو ده‌دات مرۆف له خه‌ونه سینکسیه‌کانی  
 خۆی تیناکات، یان هه‌ز ده‌کات که‌سیک به‌شداریی بکات، یان  
 خه‌ونه‌کانی بۆ که‌سیک بدرکێنێ، چونکه ته‌حه‌موول ناکات ته‌نیا لای  
 خۆی بمێننه‌وه و له دلی خۆیدا بیانپاریزێ، به‌و که‌سانه ده‌لیم،  
 درکاندن و باسکردنی خه‌ونه‌کانتان بۆ هاوڕینه‌ک که جیگه‌ی متمانه  
 بیت، کارێکی باشه، چونکه هاوڕینی باش سه‌رباری ئه‌وه‌ی  
 نه‌هێنیه‌که‌ت ده‌پاریزێ و ده‌تناسی و له که‌سایه‌تی و بارودۆخی  
 ژیانی تۆ به‌ئاگایه، له‌وانه‌یه بتوانی خه‌ونه‌که‌شت به شیوه‌یه‌کی  
 بابه‌تیانه بۆ شی بکاته‌وه.

باشترین که‌س ئه‌گه‌ر هاوسه‌ریتیت کردبیت - هاوسه‌ره‌که‌ی  
 خۆته. کاتیک خه‌ونه سینکسیه‌کانت بۆ ژنه‌که‌ت، یان می‌رده‌که‌ت  
 ده‌گیریته‌وه، له‌پێی ئه‌و خه‌وانه‌وه په‌نگه ده‌رک به‌وه بکات تۆ له  
 سینکسدا هه‌ز له چیه‌؟ چۆن هه‌ز له سینکسه‌؟ له‌چی  
 ده‌ترسیت؟... هه‌تد، به‌لام واقعیی ژیاں پێمان ده‌لێ ئه‌مه ده‌گه‌نه،  
 ته‌نانه‌ت له کومه‌لگه‌ کۆنه‌پاریزکانی وه‌ک کومه‌لگه‌کانی خۆماندا،  
 ئه‌سته‌مه.

سه‌رباری نه‌بوونی بویری بۆ درکاندنی خه‌ونی سینکسی، ده‌شیت  
 کاردانه‌وه‌ی گیرانه‌وه‌ی خه‌ونه‌که پێچه‌وانه‌ بیته‌وه و هاوسه‌ری ئه‌و  
 که‌سه تووشی گومان و هه‌ستی قه‌یزه‌وه‌نی بیته‌وه، به تایبه‌تی ئه‌گه‌ر  
 گیره‌ره‌وه‌ی خه‌ونه‌که ژن بیت و خه‌ونه‌که‌ی بۆ هاوسه‌ره‌که‌ی

بگیریتەو. لەبەر ئەم ھۆیانە ھەندىجار ئەو کەسەى خەونى سىکسى زۆر دەبینى و ئارەزوو دەکات لای کەسێک بىگىریتەو، یان دەیهوى ھۆکارى بىبینى ئەو خەونانە بزانت، وا باشترە پەنا بۆ پىسپۆرێکى دەروونى بەرى، تا بۆ تىگەىشتن لە خەونەکەى یارمەتیی بدات.

لە سەرەتارە ئاماژەم بەو دا، وا باشترە مرقوف پارىزگارى لە تايبەتمەندى خەونەکانى بکات و خۆى ھەول بدات لىکيان بداتەو و لىيان تىگات و لەرێیانەو بە بىدەنگى ئەو کىشانە چارەسەر بکات کە خەونەکانى پەيامى ئاگاردارکردنەو، یان چارەسەرى بۆ دەنیزن، بەلام واقىعێک ھەيە ناتوانین نکولى لى بکەين، ئەویش ئەوھە پىسپۆرى دەروونى باشترین کەسە بۆ لىکدانەوھى خەونەکان و چارەسەرکردنى کىتەشەکانى مرقوف لەرێى خەونە سىکسىيەکانەو، ئەمەش لەبەر کۆمەلىک ھۆکار، وەک:

- پىسپۆرى دەروونى بە شىۆھەکى گشتى شارەزایى لە سايکۆلۆژى مرقوفايەتیدا ھەيە، ئەمەش بۆ تىگەىشتن لە خەونەکان گرنگ، چونکە خەونەکان کاردانەوھى دەروونى مرقوف.

- پىسپۆرى دەروونى شارەزايیەکى باشى لە نەست-دا ھەيە. نەست مرقوف لە شکان و شکست بە ھۆى ئەزموونى ئازاراوى کە لە رابردوو یان ئىستادا پىايدا تىپەپىو، دەپارىزى، ئەو ئەزموونە ناخوشانە بۆ ماوھەک لە نەستدا ھەلدەگرى تا مرقوف بتوانى لە ژياندا بەردەوام بى، بەلام پاش ماوھەک داواى پروبەپروبوونەو دەکات، ھەندىک لەو ماددانە کە بىرچونەتەو و لە نەستدا ھەلگیراون، لەرێى خەونەکانەو، دىنەو دەروە یان دەردەکەونەو. ئەم ئەزموونانە کە لەرێى خەونەکانەو دەردەکەونەو، ھەرچەندە وات لى دەکەن کە پروبەپروویان بىتەو، بەلام ھاوکات کلىلى چارەسەرى زۆرىک لە کىتەشە دەروونىيەکانى مرقوف، ئەگەر بە

باشی لیکدانه و هیان بۆ کرا، پهنکه له پێی ئەم خەوانەوه، مەروڤ له زۆرینک له کێشە و گرتیی دەروونی پزگاری ببی و دەروونی ئاسوودە ببی. پشپۆری دەروونی بە هۆی شارەزاییەوه له نەستدا، دەتوانی وات لێ بکات، دەرک بە ناوەرۆکی خەونەکانت بکەیت و بتوانیت و ئەو پەیامە ئاشکرا بکەیت کە خەونەکانت دەیانەوی پیتی بگەین.

- پشپۆری دەروونی بە شیوەیهکی بابەتیانە نیشانە و سیمبۆلهکانی خەون لیکدەداتەوه و بە یەکیانەوه دەبەستن و لەو مەرقە کە خۆی خەونەکی بینۆه باشتەر له هەموو لایەنەکانی خەونەکه دەپوانی و بابەتیانە شی دەکاتەوه، چونکە ئەو مەرقە خۆی دەشی هەستەکانی له گەل شیکردنەوهی خەونەکهیدا تێکەل بکات، بۆ نموونه دەشی بەو شیوەیه لیکي بداتەوه کە خۆی حەز دەکات وایی، له کاتیکیدا خەونەکانی پەیامی دیکەیان هەبێت.

- پشپۆری دەروونی ئەو ئامراز و هۆکارانەی له بەردهستدایه کە یارمەتی شیکردنەوهی کەسیتی ئەو کەسه و خەونەکی دەدەن، زیاتر لەو کەسه خۆی و له هەر کەسیکی دیکه کە بانگەشەي ئەوه دەکات توانای شیکردنەوهی خەونی هەیه، وهک کەسه پۆحانییهکان کە خەون شی دەکەنهوه.

ئامرازەکانی پشپۆری دەروونی ئەمانەن: تاقیکردنەوهکان، خەواندنێ موگناتیسی، ئامێرهکانی پێوانەکردنی کاردانەوهی پێست... هتد، بەلام چارهسەرکردن له پێی خەونەکانەوه چیه؟

یان بە شیوازیکی دیکه پرسیاره که دهکەین، سروشتی کاری چارهسەرکاری دەروونی له گەل خەونەکان و خاوهنی خەونەکاندا چۆنه؟

## له پړی ئه م خالانه وه وه لام ددهینه وه: ۱- درکندن:

زوریک له و باوه پدهان که خونه سیکسیه کان عیین و شهرمن و نابیت لای هیچ که سیک بدرکینرین، به لام من به پپی پای خوم، پیم وایه پرود او دهکانی خهونی سیکسی هه رچونیک بن، هیچ عیب نین و نابیت شهرمیان لی بکری. خونه سیکسیه کان په یامینکیان تیادایه، ئه و ههستی عیبه و شهرم و ترس و نه توانینه بؤ باسکردنیا، ته نیا پسپوړی دهر وونی ده توانی بابه تیانه چاره سهریان بکات، چونکه پسپوړی دهر وونی نه پتی ئه و خه و نانه ده پاریزئ، هه روه ها به باشی و سنگ فراوانی گوئ له و که سه ده گری، ئه مانه که به شیکن له کاری پسپوړی دهر وونی، وا ده که ن ئه و که سه چیژ وهر بگری له درکندن خه و نه کانی، له پړی ئه زمونمانه وه له چاره سهر کرنی دهر وونیدا برومان به وه هیه درکندن خه و ن یان نه پتی به شیکه له چاره سهر. له بهر ئه وه پوولی ئیمه له گوینگرتن له م لای نه هه ستیاره ی ژیا نی مروؤف، خوی له خویدا چاره سهره.

هه رچهنده ئه م درکندنه به دوایدا دانیشتنی دیکه دیت، وه ک دانیشتن به مه بهستی قسه کردن و دمه ته قی و دانیشتن به مه بهستی شیکردنه وه ی ئه و خه و نه سیکسیه.

## ب- تیگه یشتن له پیداو یستییه کانی خه و نین:

خه و ن ئه وه به مروؤف ده لی چی پتویسته: جوړی ئه و سیکسه ی که ده یوئ، جوړی ئه و په یوه ندییه سوزداریه ی که خوزگه ی پی ده خوازی، چهنه پتویستی به سیکسه؟... هتد. مروؤف خوزگه ده خوازی و ئه گه ر ئه و خوزگانه نه یه نه دی له ئه قلی نا ئا کاییدا هه لیان ده گری. مروؤف له که ل ئه و شتانه ده ژی و خوی ده گونجین و قه ناعت ده کات که له به رده ستیدان، ئه ویش ده شی له بهر ئه وه بیت

به ديهانتی ټو شتانهی که خوزگهی پی دهخوای کاریکی قورس بن، یان بترسی له به ديهانتی ټو شتانهی که خوی ديهوئ. بهم شیوهیه مرؤف ههقیقهتی پيداويستییهکانی له یاد دهکات، بهلام نهست ټم خوزگه و پيداويستییه ههلهدهگری، له پئی نیشانه و سیمبولی ناو خهونهکانهوه پیت دهلی: ټو ټمهت دهوئ، ټمه پيداويستی تویه، خهونهکان به شیوهیهکی تهواو جیاکراوه لهوهی که دهشن له واقعیدا جییهجی بکریڼ، کار ناکهن. پؤلی پسیپؤری دهروونی ټهویه وات لن بکات له و پيداويستییهات تیگهیت که له خهونهکانتدا پروبه پروت دهبنهوه، ههروهه وات لن دهکات ههندیک پرسیار دهبرارهی ژيانی سینکسیت له خوت بگی، وهک: بؤچی چیژ له سینکس نابینم؟ ټایا پتچهوانههی ههسته سینکسییهکانم خؤم دهردهخه؟... هتد. به یارمهتی پسیپؤری دهروونی دهتوانی یاری به خهونهکانت بکهیت، ههروهک چؤن یاری به کؤمپیوتهر دهکهیت، کاتیک کؤمپیوتهر بؤ گهیشتن به کؤتایی یارییهک چهندهها ههلبژاردن دهخاته بهردهمت، به ههمان شیوه خهونهکانت چارهسهرت دهخه بهردهم و تۆش داوای ټاماژه و چارهسهری دیکه دهکهیت، تا دهگهیت ټو ساتهی که ههست به تیربوون دهکهیت. ههندیک کهس ټو پهفتاره سینکسییه پهت دهکهنهوه که له خهونیکدا نواندوویانه، بهلام کاتیک له سهرزهمینی واقع ههمان پهفتاریان جییهجیکردوه، ههستیان به تیربوونی زیاتر کردوه و ژيانی سینکسییان خوشتر بووه.

ج- دروستکردنی ټو شتانهی که لئی بییهشیت:

له خالی پتیشودا باسی ټهوهمان کرد چؤن ټو خهوانانه دروست بکهیت که خوت دهتهوین؟ به واتایهکی دیکه چؤن ټو خهوانانه ببینی که خوت ههزت لیانه؟

نامه‌ویّت همان شت دوباره بکه‌مه‌وه که وتوممه، به‌لام دروستکردنی خه‌ون یه‌کیکه له ئامانجه‌کانی دروستکردنی ئه‌و شتانه‌ی که لیتان بیته‌شی، یان به واتایه‌کی دیکه گه‌یشته به‌و چیژ و هه‌ستانه‌ی که له واقعیدا لیتان بیته‌شی.

وه‌ک چاره‌سازی ده‌روونی ده‌رک به‌وه ده‌که‌ین زۆریک له خۆزگه سیکسییه‌کان به‌دیته‌نایان له سه‌رزه‌مینێ واقیع قورس و ئه‌سته‌مه، بۆ نمونه کورپیک که ژنی نه‌هیتاوه ناچاره به‌هزی خۆینده‌وه سه‌فه‌ر بکات، یان ژنیک هاوسه‌ری نه‌ماوه، یان که‌سیک که‌مه‌ندامه، ئه‌مانه له تیربوونی سیکسی بیته‌شن و ئه‌م بیته‌شبوونه‌شیان ده‌شی کورت نه‌بن و درێژخایه‌ن بیت.

ئو پیاوه‌ی که ژنی هیتاوه و له ژبانی هاوسه‌ریتیدا کیتشه‌ی نییه، به‌لام هه‌زی له فره‌جۆری سیکسییه‌ بیته‌وه‌ی ئاره‌زووی ئه‌وه بکات به‌شیره‌یه‌کی راسته‌قینه له واقعیدا ژنی دیکه تاقی بکاته‌وه، ئه‌مانه و زۆر نمونه‌ی دیکه که له سیکسدا هه‌ست به‌شکستی ده‌که‌ن و له تیربوونی سیکسی بیته‌شن. ئه‌گه‌ر پسه‌پۆی ده‌روونی له‌م هه‌ستی بیته‌شبوونه له‌و که‌سانه‌دا تینگات و هونه‌ری خه‌ونبینینی سیکسی فیزی ئه‌م که‌سانه بکات، ئه‌وا ئه‌م که‌سانه ده‌توانن به‌بریک له‌ چیژی سیکسی بگن، ئه‌و که‌سانه‌ی پاهیتانایان له‌سه‌ر هونه‌ری خه‌ونبینینی سیکسی کردووه، به‌یانیان له‌ دای خه‌ونیککی سیکسی خوش، هه‌ست ده‌که‌ن چالاکترن و مێشکیان سافتره ( Garfield and Garfield).

د- تینگه‌یشتن و چاره‌سه‌رکردنی پشێویه‌کانی که‌سیتی:

زۆریک له‌ خه‌ونه سیکسییه‌کان په‌نگدانه‌وه‌ی پشێوین له‌ که‌سیتیدا. هه‌ندیک له‌ پشێویه‌کانی که‌سیتی په‌نگدانه‌وه‌ی ئه‌و پشێویانه‌ن که‌ هۆکاره‌که‌ی خه‌ونبینینه. هه‌ندیک له‌م حاله‌تانه ساده‌ نین، وه‌ک: په‌فتاری تووندوتیژی، وه‌سواسی، فره‌که‌سیتی، ده‌شی

جۆرى خەونەكە ئاماژە بە پزىشكى دەروونى بېخىشیت و يارمەتیی  
 بدات بۆ وەسفکردن و دیاریکردنی ئەو پشیتیپە تاییبەتیانەى لە  
 كەسیتیى ئەو كەسەدایە. لە هەندىك حالەتى دیاریکراودا پزىشك  
 دەتوانى لە هەستى شەشەمى مەزۇف بکۆلیتەو، ئەویش لەپنى  
 لىكۆلینەو لە خەونەکانى و کاتىك ئەو كەسە چارەسەر دەکرى،  
 دەتوانى پەفتارەکانى کۆنترۆل بکات.

لە یەكێك لەو لىكۆلینەوانە، ژنىك بەدەست فرەكەسیتیپەو  
 دەینالاند. لە دواى دەستىشانکردنى حالەتەكەى لە پنى  
 خەونەکانیپەو، دەرکەوت هۆکارى ئەو پشیتیپە لە كەسیتیپە بۆ ئەو  
 دەستدریژیپە سىكسىيانە دەگەریتەو كە لە پابردودا تووشى  
 بوون، خەونەکانى وەك ئامرازىك بۆ دەستىشانکردنى حالەتەكەى و  
 ئامرازىك بۆ تىكشكاندننى ئاستەنگەکانى ژيانى كاری پێکرا و توانرا  
 تا ئاستىكى باش چارەسەر بکرى.

#### ه- پووبەپووبوونەوێ گری دێرینەکان:

وتمان ئاناگایى کۆگای كەلەكەبوونى ئەزمونە ئازاراوى و  
 شەرمهینەکانى مەزۇفە، بە تاییبەتى ئەزمونە سىكسىپەکان. لە  
 سەرووى ئەو ئەزمونە سىكسىپە ئازاراوییانەو، دەستدریژیکردنى  
 سىكسىپە لە مندالیدا، ئەم ماددەپە زۆرتىن ماددەپە كە لە ئاناگاییدا  
 خەزن دەپیت. ئەو كەسانەى كە لە مندالیدا پووبەپووى هەر پلەپەك  
 لە پلەکانى دەستدریژی سىكسىپە دەبنەو، بە زۆرى لە گەرەپیدا  
 سروشتى نابن، بە زۆرى خەمۆكن و دلەپراوکیان هەپە و كۆئەندامى  
 بەرگریان لاوازه و پووبەپووى زۆر نەخۆشى وەك ئەنفلۆنزا و  
 شىزپەنجه دەبنەو.

لە جیهانى خەونەکانیشدا پشیتیپە هەپە، چونكە ئەو ئەزمونە  
 ئازاراویپەى كە لە ژياندا پووبەپووى بوونەتەو، لە خەوندا بە  
 سیمبۆلى ترسناك و پووداوى ترسناك خۆى دەرەخاتەو و ئەو



کهسه وه‌پس و بینزار ده‌کات. هه‌ندیجار شه‌و خه‌وانانه شه‌وه‌نده ترسناک و به‌هیزن، کهسه‌که خه‌بر ده‌که‌نه‌وه، به‌لام شه‌و کهسه له بیرى نامینى خه‌ونه‌که‌ی چی بووه، شه‌مه‌ش دیسانه‌وه فی‌لکی نه‌سته بۆ پاراستنى شه‌و کهسه تا پروبه‌پرووی شه‌و شه‌زموونه ئازاراییه نه‌بیته‌وه. شه‌و کهسه‌ی که له مندالیدا تووشی ده‌ستدریژی سینکسی بووه، به‌ره‌له‌ستى وه‌بیره‌اتنه‌وه‌ی خه‌ونه‌کانی ده‌کات، شه‌گر خه‌ونه‌که‌شی له‌بیر بیت، شه‌وه ره‌تی ده‌کاته‌وه که پروبه‌پرووی بیته‌وه، یان لیکدانه‌وه‌ی بۆ بکات.

شه‌و پسپۆره ده‌روونییه‌ی مامه‌له‌که‌ل که‌سینک ده‌کات که داوای یارمه‌تی ده‌کات و ده‌یه‌وئ له‌و می‌رده‌زمه‌ ترسناکه‌ پرزگاری بیت که له‌ خه‌ونه‌کانیدا تووشیان ده‌بیت، شه‌م پسپۆره داوا له‌و کهسه ده‌کات خۆی پروبه‌پرووی شه‌و می‌رده‌زمه‌یه‌ بیته‌وه، پروبه‌پرووی خه‌ونه‌که‌ی بیت‌ه‌وه و بزانی خه‌ونه‌که‌ی چیه، له‌ زۆربه‌ی حاله‌ته‌کاندا پروبه‌پروویبوونه‌وه‌ی شه‌و خه‌وانانه‌ بناغه‌ بوون بۆ چاره‌سه‌رکردنی ته‌واوی پشینویه‌کانی دیکه‌ی ژیان که شه‌و که‌سانه‌ تووشی ده‌بن له‌ قۆناغی مندالیدا پروبه‌پرووی ده‌ستدریژی سینکسی بوونه‌ته‌وه. هه‌رچی شه‌و هه‌نگاوه‌ سه‌ره‌کیانه‌یه‌ که‌ پزیشک له‌که‌ل خه‌ونه‌کاندا ده‌یگریت‌ه‌به‌ر، بریتین له‌:

۱- شیکردنه‌وه‌ی سیمبوله‌کان و ورده‌کاریی شه‌و سیمبولانه‌ی که تایبه‌تن به‌ خه‌ونه‌ سینکسیه‌کان و له‌ کوتایی کتیه‌که‌دا هه‌ن.  
۲- لیکۆلینه‌وه‌ی ناوه‌پۆکی گشتی خه‌ونه‌که، واته‌ لیکۆلینه‌وه‌ی سیناریف و پروداوه‌کانی خه‌ونه‌که.

۳- لیکۆلینه‌وه‌ی که‌سیتی شه‌و کهسه‌ی خه‌ونه‌که‌ی بینیه‌وه. بۆ خۆبواردن له‌ دووباره‌بوونه‌وه‌ شه‌م خاله‌ دواتر له‌ دوو باب‌ه‌تدا باس ده‌که‌م: "دۆسیه‌ی خه‌ونه‌ سینکسیه‌کان" و "خه‌ونبین".

۴- به کارهینانی شیوازی به دوايه كدها هاتنی سهر به خوی  
بیرۆكه كان، واته ئو كه سه به شیوهی كورت هر شتیکی ده باره ی  
خه ونه كه ی هاته وه بیر تۆماری بكات، ئیدی سیمبولیک بی یان  
وشه یه ك، هه ول بدری له پتی ئه وان وه بیرى هر شتیکی دیکه ی  
بكه ویته وه، تا كۆمه لیک وشه و بابته پیکه وه بنزی بۆ یارمه تیدان له  
تینگه یشتنی خه ونه كه.

۵- پینكه پتانی ویتیه کی سه را پاگیر ده باره ی خه ونه كه له و چوار  
خاله ی كه باسما ن كردن.

۶- پتیسته ئو كه سه ی خه ونه كه ده بینى له گه ل ئو خه ونه دا  
پووبه پوو بیته وه كه پزیشك بۆی دانا وه، هه روه ها پتیسته پزیشك  
ده باره ی ئو خه ونه پرسیار له رای خه ونبین (واته ئو كه سه ی  
خه ونه كه ده بینى) بكات، بزانی ئایا پتی رازییه یان ره تی ده كاته وه و  
هه ول بدات ده باره ی خه ونه كه قسه ی له گه لدا بكات، بۆ ئه وه ی  
ویتیه کی هه مو ارکراوی خه ونه كه ی ده ست بكه وئ، یان شتیکی  
دیکه ی بخاته سه ر.

### خه ونبین

پیم بلێ خه ونه كه ت چیه... پیت ده لیم تر كتی!  
خه ون كه سیتی مرۆف، ترسه كانی، خۆزگه و پتداویستییه كانی  
ئاشكرا ده كات، هه روه ك چۆن په نجه مۆری ده ستی هه چ كه سی له  
كه سی دیکه ناچن، به هه مان شیوه كه سیتیش هه روایه، هه رچه نده  
لیكچوون له نیوان دوو كه سیتیشدا هه بیت، هر له یه ك ناچن.  
به هه مان شیوه خه ونه كانیش هه ر وان، خه ونی هه چ كه سی له  
خه ونی كه سیکی دیکه ناچن، ته نانه ت ئه گه ر دوو كه س هه مان  
خه ونیش بیینن كه ئه مه ده گمه نه، شیکردنه وه و لیکدانه وه ی  
خه ونه كانیان هه ر جیاوازه، چونكه دوو كه سی جیاوازن.

خەون پەنگدانەوہی کەسیتیی مرۆفە. بۆ ئەوہی لە خەونی کەسیک تێگەین، پتویستە لە چەند لایەنیک کەسیتیی ئەو مرۆفە تێگەین، وەک: تەمەنی، پۆشنییری، ئاستی خۆیندنی، دۆخی کۆمەلایەتیی، بارودۆخی دەروونی، قۇناغی مندالی، ئەزموونەکانی ژيانی... ھتد. چەند لە لایەنەکانی ژيانی ئەو کەس زیاتر تێگەین، ئەو زیاتر لە خەونەکە تێدەگەین، خەون لە چەند لایەنیکەو بە شیوەیەک دیزاینکراوە تا پەنگدانەوہی کەسیتیی خەونبین و شارەزاییەکانی ژيانی بخاتە پوو.

ھەرھەا پتویستە لە سەرزەمینى واقع و لە خەونەکانیشدا لە کەسیتیی مرۆف بکۆلینەو، چونکە ئەگەر کەسیتیی واقع وامان لى بکات لە کەسیتیی مرۆف لەناو خەوندا تێگەین، ئەوا کەسیتیی مرۆفیش لە ناو خەوندا وامان لى دەکات لە کەسیتیی مرۆف لە ناو واقعدا تێگەین.

لێرەدا بە شیوەیەکی مەجازی وەسفی کەسیتیی مرۆف دەکەین، تاکو بتوانین لە کەسیتیی مرۆف لە خەوندا تێگەین و بە جۆری خەونەکانیش ئاشنا بین:

# ١- کەسیتیی کەمخەون:

ئەو کەسیتیە بە کە خەونی سینکسی کەم، ئەمە ئەو ناگەینیت کە خەونی سینکسی دەبینن و لە یادی دەچن، بەلکو بەراستی خەونی سینکسی کەم دەبینیت. ئەم کەسیتیە ژيانیکی پڕ لە بەشداری و کار و چالاکی ھەبە. خاوەنی ئەم کەسیتیە کەم دالغە دەبیاتەو، ھەستکردن بە گوناھ، یان ترس و سزای نییە.

لە کار و پەيوەندی ھاوسەرتیدا دلى خوش و بەختەوەرە، لەگەل منداڵەکانی پەيوەندی باشە، لە ژيانى کۆمەلایەتیدا تێرە و ھەست بە بیەشبوون ناکات، بە زۆری تەندروستی باشە و

وهرزشي ساده دهکات، بایه‌خپندان و گرنګییه‌کانی له ژياندا، جیددییه.

## ۲- ټو که‌سیټییه‌ی زور خه‌ونی سیټکسی ده‌بینی:

ټم که‌سیټییه به شیوه‌یه‌کی گشتی که‌سیټییه‌کی شکست‌خواردووه له کار و ژياندا و به تاییه‌تیش له خوښه‌ویستیدا. ټم که‌سیټییه له ناڅی خو‌یه‌وه ه‌لناقولی، به‌لکو سه‌رچاوه‌کی له دهره‌ویه و لای که‌سانی دیکه‌یه، که‌سیټکه به زوویی تووشی ناټومیدی ده‌بی و بؤ ټه‌وه‌ی خه‌لک لټی دوورنه‌که‌ونه‌وه، ټازاره‌کانی ده‌چه‌پټنیت، ټم که‌سیټییه ژيانی له‌سهر به‌راووردکردنی که‌سانی دیکه ده‌باهه سهر، واته ژيانی خوی به ژيانی که‌سانی دیکه له‌سهر ه‌موو ټاسته‌کان، به‌راورد ده‌کات (Miller 1995).

## ۳- که‌سیټی خه‌یالی:

که‌سیټی خه‌یالی، به سروشتی خوی خه‌یالی گشتی ه‌یه، به تاییه‌تی خه‌یالی سیټکسی، له‌به‌ر ټه‌وه‌ی خه‌ونی سیټکسی‌شی له که‌سیټک زیاتره که‌خه‌یالی که‌مه. که‌سیټی خه‌یالی به‌زوری به شوین چیژ و تازه‌بوونه‌وه‌دا ده‌گه‌ړی، ټم سیفته "ټایزنک" زانای دهروونناس لټی کولیو‌ته‌وه، بؤی دهرکه‌وتووه، ټو که‌سانه‌ی ټم خه‌سله‌ته له که‌سیټیاندا ه‌یه، خه‌یال و خه‌ونی سیټکسیان له که‌سانی دیکه زیاتره، ه‌روه‌ها که‌سانی جیگیر نین و ده‌گورین، چینی هونه‌رمدان خاوه‌نی که‌سیټی خه‌یالین (Franken and Rowland 1990).

کټشه‌ی ټو که‌سانه‌ی که‌خاوه‌نی که‌سیټی خه‌یالین، ټه‌وه‌یه که ده‌شن خه‌یال و خه‌ونه‌کانیان له‌گه‌ل واقعدا ټیکه‌ل بکه‌ن. ده‌شن ه‌ندیک حالت له خه‌یالدا دروست بکه‌ن و له خه‌ونیشدا بیینن و

نهمه يارمه تييان بدا بگه نه تورگازم و تووهاويشتني تهواو  
(Isakower 1992).

ههروهه كيشه يه كي سه ره كيش لاي خاوهن كه سييتي خه يالي  
هيه، نهويش نهويه دهشن ههست به گوناو بكات و بهمه نه تواني  
چيژ له خهونه سيكسيه خو شه كاني بييني و دهشن نه ههست كردن  
به گوناوهي بۆ ژياني واقيعيشي بگويژي تهوه (Starker 1984).

#### ٤- كه سييتي نه شهكه نه دراو:

نهو كه سانهن كه له قوناغي مندالي و هه رزه كاريدا به شيويه كه  
له شيوه كان له پرووي سيكسيه وه نه شهكه نه دراو، ئيدي پلهي نهو  
نه شهكه نه يه هه رچه نديك بيت، وهك قسه پيوتن و سوو كايه تيي  
زاره كي به ره گهزي وهك من يان وهك نيز، گالته كردن به توانا كاني  
تا ده گاته دهستليدان له جهسته و شوينه ههستياره كاني، يان  
لاقه كردني تهواو، جاري يان چهنه جاريك. نهو كه سييتيهي كه له  
منداليدا له پرووي سيكسيه وه نه شهكه نه دراوه، حاله تي دهرووني  
زور قورستر و خراپتره لهو كه سييتيهي كه له قوناغي هه رزه كاري  
و گه نجييدا پووبه پرووي دهستدريژي سيكسي بووه تهوه. نهو  
كه سييتيه نه شهكه نه دراوانه له پرووي سيكسيه وه ههست كردن به  
نازار و نه شهكه نه كانيان له ناو خهونه كانياندا ده رده كه وي  
(Nadelson and poousky 1991)، ههنديجار ده رنه نجامي نهو  
جوړه نه شهكه نه جانه پاسته وخو له خهونه كاندا ده رده كه وي،  
ههنديجاريش له نهستدا دهشاري تهوه و له دواي ماويه كي كه، يان  
زور له خهوندا ده رده كه وي تهوه، وهك نهو پياوهي كه له هه رزه كاريدا  
لاقه كرابوو، به لام له دواي دوانزه سال له شيويه خهوني ناخوشدا،  
هه مان نهو نه زموني لاقه كردني دهينييه وه (Lausky and Bley 1993).

زوربه ی که سیتییه نه شکه نجه دراوه کان خه ونه کانیاں له شیوه ی خه ونی ترسناک و توقینه ردایه، وهک نه و ژنه ی که به مندالی لاقه کرابوو، له گه وره ییدا خه ونی ده بیینی مندالیک له بهر چاوی نازار ده درئ، یان به خراپی له نازهلنیک ده درئ، یان خوینمژنیک ده ماره کانی لاملی ده برئ، به لام هاوکات که سیتییه نه شکه نجه دراوه کان ده شی خه ون به نه زموونی نه شکه نجه دانه کانیا نه وه بیین، هه روهک چو ن سه یری فیلمیکی سینه مایی ده که ن ده رباره ی ژیا نی خو یان له و ساتانه دا ( Lausky 1994).

#### ه- که سیتی شکست:

که سیتی شکست، نه گه ر شکستییه که ی تاییه ت بی به ژیا نی گشتی پشه یی و کومه لایه تی، یان شکستییه که ی تاییه ت بیت به ژیا نی سینکی یان سوزداری، له هه ردوو باره که دا، خه ونه کانی به دوو شیواز مامه له له گه ل نه م حاله تی شکستییه دا ده که ن: خه ونه کانی ده بنه په نگدانه وه و ناوینه ی ژیا نی پرژانه ی، واته مادده ی خه ونه کانی بریتی ده بن له ململانی و شکستی و به ربه ست و ناسته نگه کانی که کوتایی نایه ن و خو ی له خه وندا به ماندوو یی و شکسته اتوو یی ده بیینی (Schwartz 1993)، یان خه ونه کانی مۆرکینکی نارسیمیا ن ده بن و به ره لستی نه و شکستییا نه ده کات که پووبه پرووی بوونه ته وه و له خه وندا وهک که سینکی چه وسینه ر و به ده سه لات و خاوه ن هیز و توانای فریودان و جوانیه کی بیتسنور ده رده که وئ، خه لکانی دیکه که سه رسام ن پتی به شیوه یه کی زیاده پروییانه ملکه چی ده بن و هه ول ده ده ن پتی بگه ن ( Raskin and Novacek 1991).

## ٦- که سیتی خاوهن ناراسته‌ی سیکسی جیاواز:

نایا ئو که سیتییه‌ی خاوهنی مه‌یلی سیکسی جیاوازه له‌وه‌ی که هیه، خه‌ونه‌کانی له کهسانی دیکه جیاوازه؟

به‌لێ، جیاوازی هیه، به‌لام به پله‌یه‌کی کهم، خه‌ونه‌کانی ئو که‌سانه که مه‌یلی سیکسی سروشتیان نییه، جیاوازه، جیاوازییه‌که‌ی له‌وه‌دایه ئهم که‌سانه به شوین شتیکدا ده‌گه‌رین له‌و بیه‌شبوونه‌ پرگاریان بکات که تیایدا ده‌ژین، واته به شوین چێژی تیربووندا ده‌گه‌رین که ده‌شی له سه‌رزه‌مینى واقع ده‌ستیان نه‌که‌وئ، بۆ نمونه هۆمۆسیکسواله‌کان (واته ئو که‌سانه‌ی له سیکسدا ئاره‌زووی توخمه‌که‌ی خۆیان ده‌که‌ن)، خه‌ون به‌وه‌وه ده‌بینن که له‌گه‌ل توخمه‌که‌ی خۆیاندا سیکس بکه‌ن، ئه‌وانه‌ش که توخم نادیارن و له پرواله‌تدا وه‌ک ژن، یان پیاو ده‌رده‌که‌ون، ئو خه‌وانانه ده‌بینن که سیکس له‌گه‌ل ئو توخمدا ده‌که‌ن که ئاره‌زووی سیکسییان به‌رامبه‌ری ده‌جوولێ، بۆ نمونه ئو که‌سه‌ی له پرواله‌تدا وه‌ک پیاو ده‌رده‌که‌وئ و وه‌ک پیاویش مامه‌له‌ی له‌گه‌لدا کراوه، به‌لام خۆی له هه‌ستی سیکسیدا ئاره‌زووی بۆ پیاو ده‌جوولێ، واته له‌ هه‌ز و ئاره‌زووه سیکسییه‌کانیدا ژنه و هه‌ز ده‌کات له‌گه‌ل پیاودا سیکس بکات، ئه‌مانه له‌ خه‌وندا خۆیان ده‌بیننه‌وه جلی ئو توخمه‌یان له به‌ردایه که خۆیان هه‌ز ده‌که‌ن ئو توخمه‌ بن.

ئه‌وانه‌ش هه‌ز ده‌که‌ن سیکس له‌گه‌ل تهرم، یان لاشه‌ی مردوودا بکه‌ن، له‌ خه‌وندا ئو سیکسه ده‌که‌ن، ئو که‌سانه‌ی که ناراسته‌ی سیکسی ناسروشتیان هیه، چێژ له‌ خه‌ونه سیکسییه‌کانیان ده‌بینن، چونکه خه‌ونه‌کانیان گوزارشت له ئاره‌زووه راسته‌قینه‌کانیان ده‌کات. له‌ کاتیکدا ئه‌گه‌ر که‌سانی خاوهن ناراسته‌ی سروشتی له سیکسدا

ئەم خەونانە ببینن، ئەوا تووشی وەرپسی و نیکەرانی دەبن، لەم کاتدا ئەم خەونانە دەبن بە سیمبول و ئاماژەى دیکەیان دەبێت و گوزارشت لە وێنەى پاستەقینەى خەونەکە ناکەن.

#### ۷-کەسیتی نا ئارام:

ئەو کەسەى کە خاوەنى کەسیتیەکی نا ئارامە و دلەپراوکیى ھەیە، واتە بۆ ھەموو شتیکی گەرە و بچووک لە ژيانیدا دلەپراوکیى ھەیە و لە دلەپراوکیدا دەژی، لە خەونە سیکسیەکانیدا، درندە ھەیە کە پەلاماری دەدا، یان وێنەى خۆى بە پروتى دەبینى کە لە شوێنە گشتیەکاندا ھەلواسراوە، یان خۆى دەبینیتەوہ لە ئاھەنگى ھاوسەریتی دواکەوتووہ، واتە ئەو خەونانە دەبینى کە تیا دا دلەپراوکیى ھەیە، ئەو خەونانەى کە تیا دا خاوەنەکەى دلەپراوکیى ھەیە و ئەو کەسە خۆیشى لە واقعیدا کەسیکی نا ئارامە، خەونى ئەم کەسانە نیشانە و سیمبولى زیاترى ھەیە وەک لە خەونى ئەو کەسانەى کە خۆیان لە واقعیدا کەمتر دلەپراوکییان ھەیە ( Robbin and Touck 1980).

لە چوارچێوەى وێنەکانى دلەپراوکیى توونددا کە سیمبول و وێنەى سیکسی تیا دا زۆرە، دلەپراوکیى مردنە، بە تاییەتى لەو حالەتانەدا کە مەرۆف لە مردنەوہ نزیکە بە ھۆى نەخۆشى، یان چوون بە تەمەندا (Meduick 1977).

ھەرچى ئەو پیاوہیە کە چاوہەپى لە دایکبوونى مندالیک دەکات، بە تاییەتى مندالى یەکەم، ئەوا دلەپراوکیکەى لە خەوندا بەو شیوہیە دەردەکەوێ کە لە ژوورى نوستن دەبینرێ، یان لەو کەسە دوور دەخریتەوہ کە خۆشى دەوێ و ھەست بە تەنیایی و دابران دەکات (Zayas 1988).



#### ۸- که سیتی شه پانگیز:

مروفي شه پانگيز به شيويه كي سروشتي شه پانگيزيه كي بؤ ناو خه ونه كانی ده گواريتته وه، ئیدی وینهی سروشتی ئه و شه پانگيزيه له م که سیتییه دا هه رچۆنیک بیت، ئه م که سیتییه له خه وندا خۆی ده بینیتته وه که سیتی دیکه لاقه ده کات و سادیزمانه سینکس ده کات، واته ئازاری ئه و که سه ده دات که سینکسی له گه لدا ده کات. ئه م ده رته نجامانه له دواي لیکۆلینه وه له سه ر حاله تی ۲۱ پیاوکۆ ده ست که وتوون (Szymus and Ryn 1985).

له و لیکۆلینه وه سه یرانه ی چه خت له وه ده کهن که ده شی خه ونه کان مروف به ئاراسته ی نواندنی په فتاری شه پانگیزی راسته قینه به رن، لیکۆلینه وه یه ک بوو له سه ر تاوانباریک کرابوو، ده رکه وتوو که شه وان خه ونی شه پانگیزاوی بینوو وه و به پۆژ ئه و خه ونانه ی له سه ر خه لک تاقي کردوو ته وه، لیکدانه وه ی ئه م حاله ته ئه وه یه، ئه و که سه خۆی له بناغه دا حاله تیکی شه پانگیزی هه یه، به لام ئه م خه سلته شه پانگیزیه ی که سیتی له ناو نه ستدا چه پاندوو وه، بۆیه له خه وندا ده روازه یه ک بؤ ده رکه وتن ده دۆزیتته وه و ئه م خه ونانه ش بوونه ته پالنه ر بؤ ئه و که سه که له واقیعی شدا وه ک خه ونه کان هه مان په فتاری شه پانگیزی بنوینی (felthous, 1993).

#### ۹- که سیتی دوانی:

زۆر جار مروف خه ون ده بینن که که سیتییه کی ته واو جیاوازی له و که سیتییه هه یه که له واقیعه دا هه یه تی، هه روه ها ئه وه په ت ده کاته وه که خۆی به راستی خاوه نی ئه و که سیتی، یان په فتاره کانی ئه و که سیتییه بیت، به لام ئه م په تکرده وه یه ی ناگاته ئاستی وه پرسی و نیکه رانی، هۆکاری ئه مه ش ئه وه یه ئه و خه ونانه، له گه ل ئه نگیزه ی دوانیدا که له که سیتی ئه و که سه دا هه یه ده گونجی، (واته ئه و که سه

خوی که سیتییه کی دوانی یان نه نگیزه به کی دوانی هیه، به لام له واقعیدا تنیا کار به یه کیکیان دهکات و شهوی دیکه یان تنیا له خه وندا ده رده که وئ، بویه ده رکه و تنی شهو شتانه ی پیچه وانه ی سیفه تی خویین له خه وندا به لاره ناساییه).

زوربه ی شهو که سیتییه دوانییانه له ژیانی بیداریدا، واته له ژیانی واقعیدا، که سانیکی پابه ندن به ثابین و به ریساکانی کومه لگه وه، که سانیکی له سه رخون، کلاسیکین، بروایان به عه یبه هیه زیاتر له بروایان به هر باب ته یکی ته شریعی دیکه (Frued 1971)، به لام له خه وندا ته وای به ها و نه ریته کان فه راموش ده کهن، ته وای شهو شتانه ده کهن که شهو ته و حه رانه له واقعیدا، چونکه شهو که سانه له خه وندا له جیهانی راسته قینه دابراون و له ژیر چاودیریدا نین، نازادن و هه موو شهو شتانه ده کهن که پشیان خوشه بی هیچ ترس و هه سترکدن به گونه و سزایه ک. به سروشتی حال، زوربه ی شهو که سانه ی که به ده ست ترس و چه پاندنه وه ده نالینن، له خه وندا شهو شتانه ده کهن که سه یر و نه خواستراون له واقعیدا، به لام شهو که سانه ی خاوه نی که سیتی دوانین، خه و نه کانیا ن سیمبول و نیشانه نییه بۆ باب ته ی دیکه، به لگو خه و نه کانیا ن تیربوونیکی راسته قینه یه بۆ شهو شتانه ی که ناره زوی ده کهن، به لام ده ترسن له سه رزه مینی واقع تا قی بکه نه وه و به ده مامکیکی کومه لایه تییه وه ده ژین تا زامنی سه لاهه تییا ن بکهن، شهو ده مامکه له جیهانی خه و نه کاندالین ده کریته وه.

### خهونی ژن... خهونی پیاو

ژن و پیاو دوو توخمی جیاوازن، پټکهاټی جهسته‌یان جیاوازه، تواناکانیان جیاوازه، وه‌زیفی مانه‌وه‌یان جیاوازه، هه‌روه‌ها په‌روه‌ده‌ی کومه‌لایه‌تیشیان جیاوازه، بټگومان هم جیاوازیانه‌وا ده‌کن هه‌ریه‌که‌یان خاوه‌نی مۆرکی ده‌روونی جیاواز بن، ده‌رته‌نجام خه‌ونه سیکسیه‌کانیشیان جیاواز ده‌بن.

ژن و پیاو له‌گه‌ل شه‌وی که له زور لایه‌نه‌وه جیاوازن، به‌لام لټکچوونیش له نیوانیاندا هه‌یه، گرنگترین شه‌و لټکچوونانه شه‌ویه که هه‌ردووکیان مرقش، دوو بوونه‌وه‌رن یه‌کدی ته‌واو ده‌کن، له‌سه‌ر زه‌وی به‌ کومه‌لټک په‌یوه‌ندی به‌یه‌که‌وه به‌ستراون، گرنگترین شه‌و په‌یوه‌ندیانه‌ش: هه‌ردووکیان خه‌ونی سیکسی ده‌بینن، هه‌ردووکیان هه‌مان هه‌لچوونی ده‌روونی مرقییان به‌رامبه‌ر به‌ خه‌ونه سیکسیه‌کان هه‌یه، له‌وه‌لچوونانه وه‌ک: ترس، هه‌ستکردن به‌ قیزه‌ونی، مه‌ستبوون، ... هتد.

له زور شوینی جیای هم کتیه‌دا به‌ شیوه‌یه‌کی گشتی ناماژه‌مان به‌و جیاوازیانه داوه که له نیوان خه‌ونی ژن و پیاودا هه‌یه، هه‌روه‌ها له نیوان خه‌یال و خه‌ونه سیکسیه‌کانیاندا به‌ شیوه‌یه‌کی تایبه‌تی هه‌یه.

له‌م به‌شه‌دا باسی هه‌ندیک خالی دیکه ده‌که‌ین ده‌رباره‌ی جیاوازی له نیوان خه‌ونه‌کانی ژن و پیاودا، سه‌رچاوه‌ی سه‌ره‌کیی هم باسه‌مان توژیینه‌وه‌کی دیلانی (Delaney 1994) که له‌سه‌ر ۱۳۳ خویندکاری کرپ و کچ له زانکوی جورج واشنتون له ویلایه‌ته یه‌کگرتوه‌کانی ئەمریکا ته‌نجامی داوه. لټرده‌دا ناماژه به‌و جیاوازیانه ده‌ده‌ین که له نیوان خه‌ونه سیکسیه‌کانی ژن و پیاودا هه‌ن:

### ۱- بیرهاتنه وهی خهونه سیکسیهکان:

ژن له پیاو زیاتر خهونه سیکسیهکانی له یاد ده‌میتیت، پیاو ته‌نیا له قوناغی هرزه‌کاریدا خهونه سیکسیهکانی له بیر ده‌میتیت. پیاو هینده گرنگی به ورده‌کاریی خهونه سیکسیهکانی نادات، ته‌نیا کورته‌یه‌کی خهونه‌که‌ی باس ده‌کات، بۆ نمونه ده‌لیت: "خه‌ونم به ژنیک‌ی جوانه‌وه بین‌ی سیکسم له‌گه‌لدا ده‌کرد، به‌لام ژن ورده‌کاری ده‌رباره‌ی خهونه‌که‌ی باس ده‌کات، وه‌ک بلیتی به وردی باسی فیلمیک، یان تابلویه‌ک ده‌کات که بینویه‌تی.

### ۲- پوون و ئاشکرای:

ئامانج‌ی خه‌ونه سیکسیه‌کانی پیاو پوون و ئاشکراترن، ئاره‌زووه‌کانی ئاشکران و به زۆری له دوا‌ی نه‌وه‌ی خه‌ونیک‌ی سیکسی ده‌بینیت هه‌ست به تیرپوون و حه‌وانه‌وه ده‌کات. له به‌رامبه‌ردا خه‌ونه سیکسیه‌کانی ژن ئالۆزن، ئه‌سته‌مه ئامانجه‌کانی ده‌ست‌نیشان بکه‌یت، ئاره‌زووه‌کان له خه‌ونی ژندا به کۆمه‌لیک نیشانه و سیمبۆلی زۆر ده‌وره درا‌ون.

### ۳- گه‌مه‌بازی:

گه‌مه‌بازی له خه‌ونه سیکسیه‌کانی ژندا زیاتر و درێژ‌خایه‌نتره، له کاتیکدا له خه‌ونی پیاودا که‌مت‌ره، ئه‌گه‌ر هه‌شبی به خیرایی پوو ده‌دات و پاسته‌وخۆ په‌وتی خه‌ونه‌که به‌ره‌و کرداری خسته‌ناوه‌وه ده‌پوات. ماچ له خه‌ونی سیکسی ژندا باب‌ه‌تیک‌ی سه‌ره‌کییه و پووبه‌ری ماچکردن به‌رفراوانه و کاتی زۆر ده‌خایه‌نیت، به‌لام ماچ له خه‌ونی سیکسی پیاودا که‌مه، ئه‌گه‌ر هه‌شبی ئاماژه‌یه بۆ پرێز و مه‌رج نییه ئاماژه‌ی وروژاندنی سیکسی هه‌بیت.

#### ۴- پۆمانسییهت

ژن له پیاو زیاتر خهون به پۆمانسییهتهوه دهبینیت، پۆمانسییهت له خهونی سیکسی ژندا ههموو مادده و وردهکارییهکی پۆمانسی تیدایه که له واقعیدا ههیه، وهک: چیرۆکی خوشهویستی، ژوانی دلداری، گول، مۆم، باوهش و لهئامیزگرتن، نهرمهبرکهوتن، ههرچی پۆمانسییهتی خهونی سیکسی پیاوه، شهوا زۆر کهمه و له بناغهدا پشت به خیرایی کهمهبازی دههستی له پیناوی کرداره سیکسییهکهدا.

#### ۵- ماوه:

له خهونی سیکسی ژندا پهیوهندییهکی خوشهویستی ههیه، به دوایدا سیکس پروو دههات، تهئانهت نهگهر له خهوندا پیاویک بیت و بیهویت به بن خوشهویستی سیکس لهگهل ژندا بکات، شهوا ژن بهرههلهستی دهکات و دواي ماویهک بهرههلهستی، یان پیرگری نهییت خۆی نادات بهدهستهوه، به زۆری خهونه سیکسییهکانی ژن ماوهکهی زیاتره وهک له خهونه سیکسییهکانی پیاو که به شیویهکی گشتی ماوهکهی کورته، پیاو له خهوندا بیتهوهی خۆی به کهمهبازییهوه برهنجین، یان کهمهبازی دریتژ بکاتهوه، راستهوخو دهپواته سههر سیکسی تهواو.

#### ۶- شوین:

خهونه سیکسییهکانی ژن بهزۆری له شوینیکی داخراودان وهک مال، یان قهلایهک... ژن نیگهران دهییت نهگهر له خهوندا له شوینیکی کراوه، یان گشتیدا سیکس بکات، بهلام پیاو بهزۆری له خهوندا له شوینیکی گشتی و کراوه و بهرفراواندا سیکس دهکات، پیاو کاتیک سیکس لهم شوینه گشتیانهدا دهکات، له خهونهکهیدا هیچ ههستیکی

نیگه‌رانی و ناخوشی بق دروست نابیت، به‌لکو ده‌شن دلخوش بیت  
به‌و خوده‌رخسته (Rubinstein and krippner 1991).

#### ۷- کرداری سیکیسی:

سیکسکردن بایه‌خپیدانی سهره‌کی نییه له خه‌ونه‌کانی ژندا.  
سیکس به‌پله‌ی سییهم دیت له دوا‌ی رومانسیییت و گه‌مه‌بازی،  
به‌لام له‌خه‌ونی پیاودا سیکس باب‌تی سهره‌کییه.  
پیاو له ژن زیاتر خه‌ون به‌دۆخی سیکسی جیاوازه‌وه ده‌بینیت،  
له‌خه‌ونه سیکسییه‌کانیدا بی‌ری له‌سهر وروژاندنی ئەندامه  
سیکسییه‌کان چر ده‌کاته‌وه.

لوتکه‌ی مه‌ستبوونی سیکسی پیاو به‌هۆی خه‌ونه  
سیکسییه‌کانیه‌وه له‌و کاته‌دایه که له چل و په‌نجاکانی ته‌مه‌نیدایه.

#### ۸- دل‌پاوکی به‌رام‌بهر پوو‌خسار و شیوه:

ژن له‌خه‌ونه‌کانیشدا ههر وه‌ک چۆن له‌واقیعدا وایه له‌پیاو  
زیاتر دل‌پاوکی به‌رام‌بهر پوو‌خسار و شیوه‌ی هه‌یه.  
له‌زۆربه‌ی خه‌ونه سیکسییه‌کانی ژندا باب‌تی دل‌پاوکی  
ده‌باره‌ی شیوه و پ‌واله‌تی گشتی، بوونی هه‌یه (جلوبه‌رگ، قز،  
ئارایش‌ت)، هه‌روه‌ها دل‌پاوکی ده‌باره‌ی به‌ژنوبالای، جه‌سته‌ی  
(قه‌له‌وی، داکه‌وتن، ....هتد)، پیاو له‌خه‌ونه‌کانیدا زیاتر دل‌پاوکی  
به‌رام‌بهر به‌شیوه‌ی چووک‌ی هه‌یه.

#### ۹- که‌سانی دیکه:

به‌شیوه‌یه‌کی گشتی که‌سانی دیکه له‌خه‌ونی سیکسی ژندا هه‌ن  
که ژماره‌یان زیاتره له‌و که‌سانه‌ی له‌خه‌ونی سیکسی پیاودا هه‌ن.  
ژن به‌زۆری خه‌ون به‌ئه‌ندامانی خیزانه‌که‌یه‌وه ده‌بینیت. پیاو  
که‌متر خه‌ونیان پێوه ده‌بینیت، من‌دال له‌خه‌ونی سیکسی ژندا زۆر  
ده‌بینی، به‌لام له‌خه‌ونی پیاودا ده‌گه‌مه‌نه.

پیاو خهونی سیکسی به ژمارهیهک ژنهوه دهبینی و چیژ له خهونه دهبینیت و ههست به تیربوونی سیکسی دهکات، ژن تهنیا خهون به یهک پیاوهوه دهبینیت. پیاو له خهونه سیکسیهکانیدا مهرج نییه ههست و سۆزی بقو ژنه ههبینت که له گه لیدایه، له کاتیکدا ژن سۆزی بقو هه کسیک ههیه که له خهوندا دهبینیت، به لکو له وهش زیاتر بقو که سهی قسهی له گه ل دهکات و به خشین و وهرگرتن له نیتواناندا پروو ده دات.

ژن له پیاو زیاتر خهون بهو که سه به ناوبانگانهوه دهبینیت که له سه رزه مینی واقع بوونیا ههیه، به لام پیاو زور کهم خهون به ژنانی به ناوبانگ و سه رنجراکیشه وه، یان ژنانی ناساییه وه دهبینی که له واقعیدا بوونیا ههیه و دهیانناسی.

کاتیک ژن خهون به پیاویکه وه دهبینیت که له خوی گه وره تره و سیکسی له گه لدا دهکات، ههست به دلخۆشی دهکات، به لام پیاو نه گه ر له خهوندا سیکس له گه ل ژنیک بکات که له خوی گه وره تره، ههست به دلتهنگی و دلهراوکی دهکات.

#### ۱۰- شه پانگیزی:

ژن له پیاو که متر له خهونه سیکسیهکانیدا شه پانگیزه، به زوری ژن له خهونه سیکسیهکانیدا له لایه ن پیاوه وه، یان بوونه وه ریکی نیره وه لاقه کراوه و بووته قوربانیی ده ستریزیکردنه سه ر، یان ده ستریزیی کراوته سه ر، یان له کاتی سیکسدا نازار دراوه.

پیاو به زوری له زوربهی خهونه سیکسیهکانیدا به شیک له تووندوتیزی ده نوینی (Munroe et Al 1989)، ئه و خه وانهی که تیاپاندا ژن زاله و خاوهنی ده سه لاته و تووندوتیزی ناراسته ی پیاو دهکات، رهنگدانه وهی ناره زوه سیکسیهکانی ژنه و نامازهیه بقو ئه وهی ئه و ژنه متمانهی به خوی زوره.

## ۱۱- بایه‌خداڼ:

خه‌ونه سینکسییه‌کانی ژنیک که له‌م سه‌رده‌مه‌دا کار ده‌کات، جیاوازه له‌ خه‌ونه سینکسییه‌کانی ژنانی کون که له‌ ماله‌وه بوون. ژنی هاوچه‌رخ له‌ خه‌ونه سینکسییه‌کانیدا بیت، یان له‌ خه‌ونه گشتیه‌کانیدا، به‌شیک له‌ توانای به‌جیه‌تان و متانه به‌خوکردن و دله‌راوکی به‌رامبه‌ر به‌ کار و چه‌سپاندنی خوۍ تیدایه، به‌لام خه‌ونه سینکسییه‌کانی پیاو له‌ رابردو و ئیستادا نه‌گوزاوه، سینکسی به‌ته‌نیا و وروژاندنی سینکسی په‌گه‌زی سینکسی ته‌واو تا ئیستا له‌ خه‌ونه‌کانی پیاو دا ه‌یه و له‌ کونیشه‌وه ه‌ر ه‌بووه ( Lortie 1991).

پیاو چی له‌ خه‌ونه سینکسییه‌کانی ژنه‌وه فیر ده‌بیت؟  
ژن چی له‌ خه‌ونه سینکسییه‌کانی پیاوه‌وه فیر ده‌بیت؟  
ه‌ر په‌که له‌ ژن و پیاو پیوستیان به‌وه‌یه به‌ خه‌ونه‌کانی په‌کدی ناشنا بن و شتی لیه‌ فیربن.  
نه‌گه‌ر پیاو به‌ وردی خه‌ونه سینکسییه‌کانی ژن بخوینیه‌وه، ده‌رک به‌ دله‌راوکی، پیداویستیه‌کانی، خوژگه‌کانی ده‌کات و فیرده‌بیت چوڼ له‌ پروی سینکسییه‌وه ژنه‌که‌ی تیر بکات.  
خه‌ونه سینکسییه‌کانی ژن، ژن ناشکرا ده‌که‌ن و نه‌وه ده‌خه‌نه پرو چوڼ سه‌یری پیاو ده‌که‌ن و له‌ په‌یوه‌ندی نیوانیان ده‌روان.  
به‌ ه‌مان شیه‌ ژنیش ده‌توانی سوود له‌ خه‌ونه سینکسییه‌کانی پیاو وه‌رگریت، ه‌ر وه‌ک چوڼ پیاو سوود له‌ خه‌ونه سینکسییه‌کانی نه‌و وه‌رده‌گریت. ژنیش له‌ خه‌ونه‌کانی پیاوه‌وه فیر ده‌بیت که چوڼ نه‌و خو‌پاریزییه‌ سینکسییه‌ی که به‌رامبه‌ر پیاو ده‌نیوتی، ه‌موو کاتیک خواستراو نییه، پیاو باشتر ده‌ناسی که به‌ سروشت بی‌ری له‌سه‌ر تیربوونی سینکسی خوۍ چرده‌کاته‌وه و حه‌زی له‌ فره‌



جۆزیه له سیگسدا و برۆای پتیه تی، ههروه ها ئه ویش وهک ژن  
 دله پراوکئی و ترسی بهرامبه ر به ژبانی سیگسی هیه، هه رچهنده  
 ترس و دله پراوکیکانی پیاو له سیگسدا جیاوازن له ترس و  
 دله پراوکیکانی ژن.

### لیکدانه وهی خهونه سیگسیه کان

له شوینیکی دیکه ی ئه م کتیه دا و به تاییه تی له ژیر ناویشانی  
 'چۆن له خهونه سیگسیه کانت تیده گهیت و سوودیان لی  
 وه رده گریت؟' کورته یه کی ساده مان ده رباره ی که سیکئی ئاسایی باس  
 کرد که چۆن بتوانیت خۆی لیکدانه وه بۆ خهونه کانی بکات.

بیگومان لیکدانه وهی خهونه کان له سه ر ئاستی پیشه یی ده روونی،  
 کار و ماندوو بوونیکی زیاتری گه ره که، ههروهک پینستر له ژیر  
 ناویشانی 'چاره سه رکردن له پیتی خهونه کانه وه' باس مان کرد و  
 له ویدا ئاماژه مان به هه ندیک له بنه ما پیشه ییه کان دا.

به شیوه یه کی کورت و پوخت لێره دا باسی هه ندیک خال ده که یه  
 که پتویهسته لیکده ره وهی خهون، واته ئه و که سه ی خهونه که  
 لیکده داته وه، په چاوی بکات:

#### ۱- هه لسوکه و تکریدن وهک پسه پۆری ده روونی:

له هه ندیک مه سه له ی ده روونی وهک خهونه کاند، ده شن  
 پسه پۆری ده روونی هینه به جیددی بابه ته که وه رنه گرئ به راورد به  
 په فتاره مرویه کانی دیکه کاتیک مامه له یان له گه لدا ده کات. خهون  
 بابه تیکی جیددییه و هه ر له سه ره تاوه پتویهسته پسه پۆری ده روونی  
 به جیددی لیتی برۆان و به جیددیش لیکدانه وهی بۆ بکات، ئه گه ر  
 به و شیوه یه مامه له نه کات، ئه و لیکدانه وه کانی وهک لیکدانه وهی  
 فالگره وه کان ده بیت، که له هه ندیک گرفتاردا ده یانینین و ناوی

خۇيان ناوہ لىكدەرەوہى خەون. پىسپۇرى دەروونى پىئويستە بە شىئوہىيەكى بابەتییانە کار بکات و ھەول بەدات ھۆشیارانە خەون لىكدەتەوہ و لە بۆچوونە تاییبەتییەکانى خۆى، لە لىكدانەوہدا دور بکەویتەوہ، چونکە پىسپۇرى دەروونى کاتىک خەونى کەسىک لىكدەداتەوہ، خۆى خەونەکەى نەبىئوہ و خەونەکەى خەونى خۆى نىيە، بەلکوئەوہى خەونەکەى بىئىوہ، کەسىكى دیکەى و خەونەکەش خەونى ئەو کەسەى.

پىئويستە پىسپۇرى دەروونى لە لىكدانەوہى دەمارگىرىيانە دور بکەویتەوہ، ئەگەر خەونىن، واتە ئەو کەسەى خەونەکەى بىئىوہ سەر بە چىنىكى ماددىى نزمتر بوو، یان لە ڤووى خىزانى و ڤوشنبىرىيەوہ لە ئاستىكى خوارتر بوو، پىئويستە پىسپۇرى دەروونى ئەمە ڤەچاوبکات، بەلام ناییت بە چاویكى دوونىيەتەوہ لىى ڤروائىت. جیاکارىی ڤەگەزى نىوان ژن و ڤیاو یەکیکە لە ھۆکارە زالەکان کە لە لىكدانەوہى خەونەکاندا کارى پىدەکرى، لەو ڤوانگەىوہ لە خەونى ژن دەروانرىت کە لە ڤیاو لاوازترە، زیرەکیى لە ڤیاو کەمترە، بەلام کاتىک خەونى ڤیاو لىكدەدرىتەوہ، لەو ڤوانگەىوہ دەکرىت کە ڤیاو بەهیزترە و خاوەنى داهىتانی زیاترە.

پىئويستە پىسپۇرى دەروونى دور لە کەلەکەبوونى جیاوازییەکان و پىکھاتە کۆمەلایەتییەکانى کۆمەلگە، لە خەونەکان ڤروانى و لىكدانەوہیان بۆ بکات، ھەرەھا پىئويستە لە لىكدانەوہى پىنەگەىشتوانە دور بکەویتەوہ.

خەونە سىکسىيەکان، نىشانە و سىمبولیان تىدایە، پىچاوپىچ و ئالۆزىیان تىدایە، لە ھەموو خەونىکدا لىكدانەوہىيەكى نزىک و لىكدانەوہىيەكى دور لە ویتەى خەونەکە ھەى، لە ھەندىک خەوندا ماددەى خەونەکە ڤوون و ئاشکراىە، ھەرەک چۆن لە خەونەکەدا

ههیه، به لام له هه ندىک خه وندا مادده ی خه ونه که پتچه وانە ی خه ونه که یه. زۆر جار گوتمان لى بووه کاتیک له خه وندا شتىکى خراپ پوو ده دات به خاونه که ی ده لىن که ئه وه ئاماژه یه بۆ پوودانى شتىکى باش، یان به پتچه وانە وه.

پتویسته پسپۆرى دهروونى کاتى پتویست بۆ لىکدانه وه ی خه ون ته رخان بکات، ئه گه ر وا نه کات ئه وا هه ندىک لىکدانه وه ی خه ون هه ن، لاستیکىن و بۆ هه موو خه ونىک ده شىن، هه ر به وینه ی ئه و پۆشاکه سترىجىيانە ی بۆ هه موو قه باره یه ک له جه سته ده شىن.

## ٢- بىروکەى سهراپاگیر دهرباره ی خهونبین:

له بابە تى "چاره سه رکردن له پرى خه ونه کانه وه" و ههروه ها که باسى خه ون و ئه و که سه مان کرد که خه ون ده بىنى، ئاماژه مان به وه کرد پتویسته زانىارى تهاو دهرباره ی خهونبین له به رده ستدا بىت کاتیک خه ونه که ی بۆ لىکده درىته وه.

من به پتى پراى تايبه تى خۆم، لانى که م به لامه وه باشه، یه کىک له تاقىکردنه وه کانى که سىتتى بۆ بکرى، هه وره ها فۆرمى گشتى و فۆرمى خه ونه کان پـر بکاته وه، ئه و کاته پسپۆرى دهروونى بۆ لىکدانه وه ی خه ونه که ئاماده ده بىت.

به سروشتى حال من بپوام به چاوپىکه وتنى تايبه تى هه یه له گه ل ئه و که سه ی خه ونه که ی بىنىوه، به لام له ئاماده کردنى ئه م کتیه دا و له باسکردنى ئه و خه ونانه ی ئاماژه م پىداون، پشتم به ستوه به تاقىکردنه وه و زانىارى ناو فۆرمه کان و شىکردنه وه یان و پاشان شىکردنه وه ی خه ونه کان به هۆيانه وه، ئه مانه ش له پتى هاوکارى و وه لامدانه وه ی زۆرىک له خوینه ران که وه ک خۆبه خش وه لامى پرسىاره کانىان دامه وه، کاتیک له گوڤارى "ئاوینه ی خه لک" دا له لاپه ره ی تايبه ت به خۆم "ئاوچه ی گه رم" سالىک به ر له

دهستپيكردنی ئەم كتيبه، خوينه رانم ده باره ی پرۆژه كه م ئاگادار  
كرده وه.

خوينه ران تاقيكردنه وه ی ئايزنكي كه سیتیيان بۆ كرا و فۆرمی  
دیلائی بۆ خهونه سینكسییه كانیان پر كرده وه، كه ئەمە ی دوا ییان له  
لایەن پهیمانگە ی دیلائی The Delaney and Flowers Dream  
centers، دانراوه.

تاقيكردنه وه ی ئايزنك بۆ كه سیتی له هه موو ناوه نده  
سایكۆلۆژییه كانی جیهانی عه ره بیدا ده سته ده كه ویت.  
لێره دا نموونه یه كی كورتنكراوه ی ئه و فۆرمه ده خه مه پوو كه  
تایبه ته به خهونه سینكسییه كان و به فۆرمی دیلائی ناسراوه.

-توخم

-ته مه ن

-باری هاوسه ریتی

-كار و پیشه

-ئاستی خویندن

-ئایا پێشتر هه یچ چاره سه رێکی ده روونیت بۆ كراوه؟

-ئایا به رده وام یان ماوه یه ك خه ونێك ده بیینی كه دووباره

بیته وه؟

-خه ونه سینكسییه كانت وه سف بكه، ته نانه ت ئه گه ر زیاتر له

خه ونێكیشبن.

-وه سفی خه ونه ئاساییه كانت بكه كه سینكسی نین.

-ده باره ی هه ر خه ونێك ئه مانه بنووسه:

-هه ستت ده باره ی خه ونه كه.

-پله ی گه رمی ناو خه ونه كه ئه گه ر له بیرت بوو.

-په نكه كانی له ناو خه ونه كه دا بوون.

-باشترین خەونە سىڭىسىيەكانت كامانە بوون؟  
-ئايلا لەو باورەپەداي خەونە سىڭىسىيەكانت ھىچ دەگەينەن؟  
-باسى ئەو خەونە سىڭىسىيە بگە كە لە ھەموو خەونەكانى دىكە  
زىاتر وەپسى كىردوويت.

-ئەو خەونە سىڭىسىيە باس بگە كە دلى خۆش كىردوويت؟  
-ئايلا خەونت بىنيوہ كە سىڭىس لەگەل يەككىك بگەي لە:  
\*ئەندامانى خىزانەكەتدا كە تابون بە تو.  
\*لەگەل ھاوتوخمى خۆت.  
\*لەگەل ئاژەلدا.

-خەونت بەوہوہ بىنيوہ كە يەككىك لاقە دەكەي، يان كەسىك  
لاقەت دەكات؟

-لە خەوندا بە ئۆرگازم گەيشتووي؟  
-ئاشناپوون بە كەسىتتى ئەو مرقۇفەي كە خەونەكە دەبىنى  
گىرگە، نەك لەبەر ئەوہي بەشيكە لە خەونەكە، بەلكو لەبەر ئەوہي  
ھەموو خەونەكەيە. لە خالى "خەوبىنىن"دا باسى جۆرەھا كەسىتتىمان  
كىرد كە لە ژيانى پۇژانەدا ھەيە و چۆنىش سىرتۇتايىي، يان جۆرى  
كەسىتتى كار دەكاتە سەر سىرتۇتايىي خەونەكە. لەو لىڭكۆلىنەوہ  
سەرسووپەينەرەنەي كە لەم بواردەدا ئەنجام دراون، وەك  
لىڭكۆلىنەوہكەي لىڭكەدەرەوہي چىنى "بايۇند بان يانگ" كە پىنى وايە  
سروشتى خەونەكان پەنگدانەوہي پاستەوخۆي سىرتۇتايىي  
كەسىتتى مرقۇفە، لەپىتى سىرتۇتايىيە كلاسىكىيەكانى كەسىتتى، ئەم  
تويژەرە پىنى وايە كەسىتتى ئاگرى خوين و تووندوتىژى لە خەوندا  
دەبىنى و پەنگى شۆرپش بەسەر خەونەكانىدا زالە.

كەسىتتى زەردباو لە خەوندا قىرتوفىل دەبىنىت و بەزۆرى شوينى  
خەونەكانى بىابان و ناوچەي چۆلكراوہ، كەسىتتى پەشبين، يان

خەمۆك بە زۆرى لە خەونەكانیدا هەور و تاریکی و تەمومژ و  
پرووداوی خەمناک هەیە.

بە سروشتی حال ئەم تیۆرە بە تیۆریکی کلاسیکی دادەنرێ،  
هەرچەندە سایکۆلۆژیستەکان لەم تیۆرەدا زیاتر پشتیان بە ژمارە  
بەستووە، نەك وەسفکردن، لەسەر ئاستی لێكدانەوهی خەونەکان  
ئەم تیۆرە هەندێك مانای هەیە كە بە هەند وەردهگیرێ.

### ۲- تیگەیشتن لە سیمبۆلە سێكسییهكان:

كاتێك باسی خەونە سێكسییهكانمان دەكەین، زۆر جار بەم  
رێستەیه دەست پێدەكەین: "خەونێکی سەیرم بینی".

زۆر جار كە خەونەكانی خۆمان پێ سەیر دەبێ، لەبەر ئەوەیە  
كە لە سیمبۆلی خەونەكان تیئاگەین. بە شیوەیەکی گشتی باسی  
سیمبۆلمان كرد، بەلام سیمبۆلە سێكسییهكان خەسلەتێکی ناوازیان  
هەیە، چونكە پوختەى بریکی بێشومانن لە ڕیگری و ئاستەنگەكان،  
فاكتەرە شكستپێنەرەكان، تابو و دابونەریتەكان و .....هتد.

پەنگدانەوهی كولتور و ئایین، پەرەسەندنی مرقوین لە هەموو  
شوێنێ. ئەگەر مرقوف بە سیمبۆلی خەونە سێكسییهكانی ئاشنا بیت،  
ئەوا زیاتر هەست بە حەوانەوه و سازانی دەروونی دەكات لەگەڵ  
ئەو پرووداوانەى كە لە جیهانی مەزنی خەونەكاندان.

لە پێناوی تیگەیشتن لە سیمبۆلە سێكسییهكان لای مرقوفی  
ئاسایی بە شیوەیەکی گشتی و لای پسپۆری دەروونی بە تایبەتی،  
لێرەدا باسی ئەو خالە سەرەکیانە دەكەین كە پێویستە بۆ تیگەیشتن  
لە سیمبۆلەكانی خەون، پەچاو بكرین:

سیمبۆلەكان بە زۆری مانای راستەقینەى خەون ناگەیەنن:

بە دەگمەن ئەو سیمبۆلانەى كە لە خەونەكاندا هەن، مانای  
راستەقینە دەگەیەنن، بۆ نموونە تو لە خەوندا سێكس لەگەڵ كەسێك

دهكەيت كه حەرامە سىكسى لەگەلدا بكەيت، بە دەگمەن ئەم خەونە  
 ئەو دەگەينى كه تۆ بە راستى حەز بە پەيوەنديهكى لەو جۆرە  
 دهكەيت. ئەگەر لە خەوندا سىكست لەگەل كه سىك كرد كه حەرامە  
 سىكسى لەگەلدا بكەى، ئەو دەگەينه نيت كه ئارەزوو دهكەيت بۆ  
 پەيوەنديى بە تين لەگەل كه سوکار و خيزانه كه تدا، لە حالەتى  
 دهگمەندا خەونىكى لەو جۆرە پەنگدانه وەى ئارەزوويهكى  
 راستەقينه بۆ ئەو وەى ئەو خەونە لە سەرزه ميني واقع پوو بدات،  
 يان خۆزگه يهكى راستەقينهى ئەو كه سە بيت. بە زۆرى خەونە  
 سىكسىيه كان سيمبولين و بۆ واقع ناگويزرینه وە، بە زۆرى ئەو  
 خەونانە لە واقعدا پوو دەدەن كه بە پوئيا ناسراون كه خەونە كه  
 دواتر لە واقعدا دەبينرئ.

#### سيمبول هەنديجار مۆركىكى تايبەت بەو كه سەى هەيه:

بە زۆرى ئەو سيمبولانەى كه تايبەتن بە خەون و لە لامان  
 گەلالە دەبن، گشتين، بە لام هەنديجار ئەو سيمبولانە تايبەتن بەو  
 كه سە، بە تايبەتى ئەو سيمبولانەى كه پەيوەندييان بە سىكسە وە  
 هەيه، چونكه تايبەتمەنديتى سىكسە وا دەكات كه مەزوف ئەو  
 سيمبولەى لای دروست دەبيت دەر بارەى خەونەكانى پشت بە  
 هەست و ئەزموونەكانى ببهستيت، واتە بە پنى هەست و ئەزموونى  
 خۆى كاتيك خەونىكى سىكسى دەبينى پنى وايە ئەو خەونە فلان  
 شتى تايبەتى دەگەينه نيت، بۆ نموونە ئەو مندالەى كه گونى لە نرکه و  
 نالەى دايكى بوو كاتيك سىكسى لەگەل باوكيدا كردوو و  
 وتويهتى: "ئای كوشتمت"، ئيدى كوشتن و سەربرين بە سىكسە وە  
 پەيوەست دەكات، لەبەر ئەو دەشى لای ئەو سەربرينى مەپئ، يان  
 مريشكى، مانای سىكس بگەينه نيت، يان دەشى منداللى گونى لەم  
 گوزارشته بووبيت لە دايكى، يان باوكى لە كاتى سىكسدا: "ئای چەند

خوښه. ئیدی سیکس له خونددا به خواردنی خوراکه وه په یوه ست دهکات.

**سیمبوله سیکسیه کان به زوری پوون و ناشکرا نین:**  
ئو بره بیشوماره له ئاستهنگ و تابو و شکست و شاردنه وه و ئالوزی که چواردهوری ژیاڼی سیکسی مرقیان گرتوه، وا دهکهن سیمبول له جیهانی خه ونه کانددا پوون و ناشکرا نه بیت.  
ئو سیمبولانه خو به خو خویان ناخه نه پوو تا مروق لیتان تیگات و هه ولی شیکردنه وه یان بدات، له بهر ئوه مروق به ئاسانی لیتان تیناگات.

**سیمبوله سیکسیه کان له مانایهک زیاتریان هه به:**  
دیاریکردنی مانای سیمبوله سیکسیه کان له خونددا پشت به زور بابات ده به ستیت، وهک: تیگه یشتن له و سیمبوله لای ئو که سه خوی، پیگه ی ئو سیمبوله به پی ناوه پوکی گشتی خه ونه سیکسیه که، بو نمونه بیننی هر حاله تیکی ئالوزی و بیدهنگی له خه وندا وهک شه و دارستانی ژیرزهوی، واته ژن، به و مانایه ی نه وانه له خه وندا ژن دهگه یه نیت، هه روه ها دهشن مانای غه ریزه یه کی چه پیتراویش بگه یه نی، یان هه سته کردن به بهخته وهری بگه یه نی له گهل ئو که سه ی که له واقیعدا سیکسی له گهلدا دهکای.

**سیمبوله سیکسیه کان دهشن سیکسی نه بن و به پچه وانه شه وه:**  
به لی ئه مه پاسته، مه رج نییه هه موو سیمبولیکی سیکسی ناشکرا سیکس بگه یه نی، به پچه وانه شه وه، هه ندیک سیمبولی ناسیکسی هه ن، به لام سیکس دهگه یه نی.

بو نمونه ئو ژنه ی که له خه ونددا ده ست له میتکه ی خوی ده دات، ئه وا ئه وه ناگه یه نیت که ماسته ربه یشتن دهکات، واته بو مه به ستی چیژی سیکسی واده کات، به لکو هیز و متعانه کردن به



خوی دهگه یه نئ له ژبانی کومه لایه تی و له کاره کهیدا ( Kolish 1991)، هاوکات ئه و که سه ی که له خه ونیدا چه رهس و هیلکه بخوات، واته جهسته و دهروونی له واقعیدا زۆر پئویستیان به سیکس و پیتاندن و دووگیانی هیه، دهشی کاردانه وهی نازاره کانی سووپی مانگانهش بیت.

**سیمبولی سیکسی له شیوهی شتهکاندا دهرده که ویت:**  
 شیوه گرنگترین رهگهزه که سیمبولی سیکسی بوونی خوی به هۆیانه وه دهرده خات.

هوکمدان له سه ره شیوهی شتهکان به قوناغی یه که می ده رککردن داده نریت لای مندا، هر له سه ره تایی فیربوونییه وه له ژباند، بز نمونه بینینی هه موو ته لاریکی بهرز و ئامیزی دریز و لووله یی وهک: ده رزی، حه ربه، سیمبولن بز چووکی پیار.

له کاتیکدا بینینی مال که چه ند ژووریکی تیدا بیت، ههروه ها جانتا به شته کانی ناوییه وه، له خه وندا ژبانی گشتین، یان ژبانی سیکسیت به شیوه یه کی تایبه تی دهگه یه نیت.

ههروه ها ئه و شتانه ی که شیوه ی قفلایان هیه، ئه وانهش که شیوه ی باز نه ییان هیه له گه ل ئه و شیوانه ی که ناوه که یان شتی تیدایه وهک بینینی پاپۆر و جانتای دهستی، ئه مانه هه موویان منالان دهگه یه نن.

**سیمبولی سیکسی به پئی ئه و شته ی که پئی ناسراوه خوی دهرده خات؟:**

به لئ، سیمبولی سیکسی کاتیک له شیوه ی شتیکدا دهرده که ویت، ئه وه ت پیده لیت که ئه و شته له ژبانی واقعیدا پئی ناسراوه، بز نمونه نازه لی که نغهر به وه ناسراوه دایکه که به چکه کانی له و

گیرفانه‌ی خۆیدا ده‌پاریزیت تا گه‌وره ده‌بن، بینینی له خه‌وندا  
ئاماژه‌یه بۆ سۆز و میهره‌بانی دایک.

پرد و ناسراوه که خالی به‌یه‌کگه‌یشتنی دوو شویته، کاتیک له  
خه‌وندا ده‌بینرئ، واته گواسته‌وه له قوناغیکی سۆزدارئ، یان  
پینگه‌یشتوو بۆ قوناغیکی دیکه له ژیا‌نی سینکسییدا.

دیوار به‌وه ناسراوه که به‌ربه‌ست و جیاکه‌ره‌وه‌یه، بینینی له  
خه‌وندا واته ئه‌و که‌سه ئاره‌زوو ده‌کات له‌و سۆزه دابیرئ که تیتیدا  
ده‌ژئ، یان له‌و ژیا‌نه سینکسییه‌ی که تیتیدا‌یه دوور بکه‌وێته‌وه.

سیمبولی سینکس گوزارشت له خۆی ده‌کات به پێی ئه‌و دۆخه‌ی  
که پێی ناسراوه:

بۆ نمونه ئۆتۆمبیل واته: جووله، چوونه پێش و ده‌رچوون، له  
خه‌ونه سینکسییه‌کانماندا واته جووله‌ی پالنه‌ره سینکسییه‌کانمان،  
نیشانه‌ی هاتووچۆ، واته ئاره‌زووی مرۆف بۆ شکاندنی هه‌موو یاسا  
و پێسا مۆرالییه‌کان (Dieckman, 1976)، په‌شه‌با ده‌شن  
هه‌ناسه‌دان بگریته‌وه و گوزارشت له ئاره‌زووکردنی مرۆف بکات بۆ  
ئه‌وه‌ی ده‌روازه‌یه‌کی سینکسی هه‌بیت بۆ ده‌رچوونی وزه و  
ئاره‌زووه سینکسییه‌کانی، خیرایی ئاو و شه‌پۆله‌کانی، ده‌شن  
گوزارشت بێ له جووله و زیندوو‌یه‌تی ژیا‌نی سینکسی.

سیمبول ده‌شیت گوزارشت بیت له شته نزیکه‌کان لیۆه‌ی و مه‌رج

نییه خۆی بیت:

خه‌ونی‌نین به‌ ئاهه‌نگ و شایی هاوسه‌ریتی، ئه‌وه‌نده ئاره‌زووی  
سینکسی ناگه‌یه‌نیت، به‌لکو ئه‌و که‌سه ئاره‌زوو ده‌کات له ژیا‌نی  
کۆمه‌لایه‌تیدا ده‌رکه‌وتوو بیت و ببیته جینگه‌ی سه‌رنج، هه‌روه‌ک چۆن  
له ئاهه‌نگی هاوسه‌ریتیدا کاتیک بووک و زاوا کیکه‌که له‌ت ده‌که‌ن،  
ئاماده‌بو‌ان هه‌موو سه‌یریان ده‌که‌ن. ده‌ره‌یتانی ددانی که‌له‌، واته

خاوهنه‌کەى ئاره‌زوو ده‌کات ئه‌و هاوبه‌شه‌ى، يان هاوسه‌ره‌ى هه‌يه‌تى له‌ ژيان و له‌سه‌ر جىگه‌ى نوستنى خۆى ده‌رى بکات (Allondg 1987)، خه‌ون به‌ بوونى ئازارێک له‌ جه‌سته‌دا، ده‌شى گوزارشت بێت له‌ هه‌ست و سۆزى به‌هێز که‌ خاوه‌نه‌کەى پێیدا تێپه‌ربێت، وه‌ک خۆشى، يان توو‌په‌ى (Nielson. Et A 1993).

#### ٤- ئاگابوون له‌ ناوه‌پۆکى گشتى خه‌ونه‌که‌:

هه‌ر سيمبولێک له‌ مانايه‌ک زياترى هه‌يه، ديارىکردنى ماناى سيمبول، ته‌نيا له‌ پێى ديارىکردنى پێگه‌ و کارىگه‌رييه‌که‌يه‌وه‌ ده‌بێ بۆ سه‌ر ناوه‌پۆکى گشتى خه‌ونه‌که‌.

زۆر جار ئه‌و که‌سه‌ى خه‌ونه‌کان لێکده‌داته‌وه‌، ده‌که‌وتنه‌ هه‌له‌وه‌ کاتێک تێوره‌کانى خه‌ون، يان ئه‌و سيمبوله‌ زۆرانه‌ى که‌ له‌ خه‌وندا هه‌ن، ده‌هيننه‌ ناو بابه‌ته‌که‌وه‌ بۆ ئه‌وه‌ى خه‌ونه‌که‌ لێک بداته‌وه‌. بۆ ئه‌وه‌ى پسپۆرى سايکۆلۆژى له‌ ناوه‌پۆکى گشتى خه‌ون تېيگات، پێويسته‌ ئه‌م بناغانه‌ له‌ خه‌ونى سېکسيدا ديارى بکات.

#### شوێنى خه‌ون:

ئايا شوێنى خه‌ونه‌که‌، ژووره‌، ئوتۆمبيله‌، يان ماليکى کۆنه‌، يان گه‌رمانيکه‌؟

#### هاو‌پێى ناو خه‌ونه‌که‌:

ئايا ته‌نيا که‌سێکه‌، کى بووه‌؟ يان چه‌ند که‌سێک بوون؟ ئايا ئه‌و هاو‌پێيه‌، م‌رو‌ف بووه‌، يان ئاژده‌، يان دهنده‌، يان که‌سێکى خه‌يالى بووه‌؟

#### ئه‌و شتانه‌ى که‌ له‌ خه‌ونه‌که‌دا بوون:

گۆل، يان م‌قه‌ست، يان پارچه‌ ئالتوون، يان ... هتد.

چالاکی سیکسی له خهونه که دا:

سیکس کردن بووه، لاقه کردن بووه، یان گه مهبازی، یان ده ستلیدانی خوئی بووه؟

جووله له ناو خهونه که دا:

جووله یه کی خیرا بووه، پاکردن بووه، وهستان بووه، که ورته خواره وه، خوړه ی ناو، یان فرینی فرۆکه بووه؟  
گونجانی قه باره کان:

قه باره ی هر شتیک له خهونه که دا، به پینی قه باره ی شته کانی دیکه له خهونه که دا.

نایا قه باره ی چوک گه وره تر بووه له ته لاریک، نایا ژنه که له ته نیشته میړه که یه وه له خهونه که دا وهک قه زه میک ده رکه وتووه؟  
پهنگی خهونه که:

نایا پهنگی دیاریکراو هه بووه، یان چند پهنگیک، یان پهنگیکی زال هه بووه که توخ و زهق بیت؟  
یان پهنگه که کالو کرچ بووه؟ نهو شته چی بووه که پهنگی خهونه کی وه رگرتووه؟  
ناووه وای ناو خهونه که:

سارد، یان گرم، یان شیدار، یان باراناوی بووه؟ هه روه ها نایا هه ستمان له گه ل نهو ناووه وایه دا له خهونه که دا چۆن بووه؟ نایا پیمان خوش بووه، یان وه پس بووین پتی؟  
بونی ناو خهونه که:

نهو بونه چیه که له خهونه که دا ههستی پی ده که یین، بونیکي سهیره، ناساییه، بونی گول، یان بخورد، یان بونی جهسته ی پیاوه... هتد؟

ههروهه پىسپۆرى سايكۆلۆژى پىويسته بىرى له سهر پهيامى  
سهرهكىي خهونه سىكسىيه كه چر بكاوه، به شىوهيهكى گشتى  
خهونى سىكسى چوار پهيامى ههيه:

پهيامى يه كه م: پهيامى سۆزدارى و سىكسى.  
پهيامى دووهم: وىتهيهك له پهيوهندى سۆزدارى و سىكسى كه  
پىشتر كه سه كه تىيدا ژياوه، يان ئىستا تىيدا دهژى.

پهيامى سىيهم: ترس له پىكه وهنوسانى سۆزدارى و سىكسى.

پهيامى چوارهم: سىكس و نازار له ژيانماندا.

له هه موو خهونىكى سىكسىدا وىتهيهكى زال ههيه، رۆلى  
پىسپۆرى سايكۆلۆژى كه خهونه كه لىكده داتهوه، نه وهيه، وهك  
ههنگاوى سىيهم دهست بخاته سهر ئه و وىته باوه، له دواى نه وهى  
دىارىي دهكات، ههروهه وردى كارىيه كانى ناوه پۆكى گشتى  
خهونه كهش ديارى بكات.

ههروهه پىويسته پىسپۆرى سايكۆلۆژى كاتىك وىتهى باوى ناو  
خهونه كه ديارى دهكات، له سهر بناغهى رۆودانى و پىگهى له ناو  
ناوه پۆكى گشتى خهونه كه دا، ديارى بكات.

### به ناوبانگترين خهونه سىكسىيه كان، نه مانهن:

#### أ-خۆ رۆوتكردهوه:

خۆ رۆوتكردهوه له خهوندا واته يادكرده وهى دايك، بهر  
پىودانگهى له هه موو بوونه وه رىك زياتر، دايك مرقى به رۆوتى  
بىنيوه، ههروهه دهشى ئه وه بگهيهنى كه تۆ پىويستىت به كه سىكه تا  
رازى دلتى لا بدركىتى، يان ئاماژه به بۆ ئاره زوى ههستكردن به  
پوختى و بىگهردى، ههروهه دهشى پىويستى تۆ به ميه ره بانى و  
دهستلىدان و بهر كه وتن ئاشكرا بكات، يان بترسى له وهى كه

نهنییه کانت لای که سانی دیکه ئاشکرا ببن ( Coen and Brad low 1985).

#### ب- که وخته خواره وه:

دهشیت مانای ناجیگیری بیت له په یوه ندیدا، یان که سیک بیه ویت به لاپیدا بتبات و سیکست له گهل بکات، یان ترسه له وهی که په پیوون پروو نه دات و شکست بیتیت، دهشیت په نگدانه وهی که یشتن بیت به ئورگازم له خه ونه که دا.

#### ج- دابران:

دابران له خه وندا واته ئاستهنگ، یان زیندان، ههروه ها دهشی دابران له خه وندا په نگدانه وهی دابران، یان چه پاندنی ههسته کانیشمان بیت.

#### د- خه ونه کانی تووندوتیژی:

تووندوتیژی له خه وندا وهک جینو، لاقه کردن، لیدان، تا دهگاته برینی ئه ندامی سیکسی، ته وای ئه م خه ونانه په نگدانه وهی ئاره زووکردنی ئه و که سه یه بۆ ئه نجامدانی سیکسیکی په کلاییکه ره وه، یان ترسی زۆره له و ئازاره ی که دهشیت به هزی سیکسه وه پروو بدات، ههروه ها دهشی په نگدانه وهی ههستکردن بیت به گونا.

#### ه- ئاستهنگ له خه ونه کاند:

ئاستهنگ له خه وندا دهشی هاوکات بیت له گهل پاکردن و پاونان له خه وندا. ئاستهنگ له خه وندا دهشی په نگدانه وهی پئگرییه کومه لایه تییه کان بن دهرباره ی سیکس، چونکه هه موومان له پرووی کومه لایه تییه وه له سه ر کومه لیک کۆتوبه ند په روه رده ده کرین که رینگر له ئازادیی سیکسیمان، ئه و پئگرییه ی که دهشی له خه وندا بیانینین، وهک نیشانه کانی هاتوچۆ، زیندان، شیش.

ه-چاوپښکه وتن له گډل شو کهسهی خه ونه که ده بینیت.

له دواى شهوى پسپوړى د پروونى لیکدانه وهیه کی کوتایى  
درباره ی خه ونه سیکسیه کی له لا گه لاله ده بیت، پتویستی به پای  
شو کهسه ده بیت که خه ونه کی بینیه تا پښکه وه بگنه لیکدانه وهی  
ته واو بق شو خه ونه.

شو کهسهی خه ونه کی بینیه، واته (خه ونین) مافی ته واوی  
هیه شو لیکدانه وهیه قبول بکات که پسپوړه پروونیه که بق  
خه ونه کی داناوه، یان په تی بکاته وه، چونکه خه ون ژيانی گشتی و  
سیکسی مروف خویه تی و خوی زیاتر به ورده کاریه کانی ناشنایه،  
پولی پسپوړی پروونى شه وهیه روانگهی خوی د دربارهی شو  
درامای خه ونه بخاته وو، هروها پتویسته به شیوهیه کی باش  
گوئ له خال به خالی شو شتانه بگری که خه ونین باسی ده کات،  
وهک: پای خوی د دربارهی خه ونه کی، پای د دربارهی  
سیمبوله کانی، پای د دربارهی شو گری، یان په یامه ی که له  
خه ونه که دایه.

دیالوگ له گډل خه ونین، له دواى شهوى که پسپوړه  
د پروونیه که لیکدانه وهی خوی بق خه ونه که ده خاته وو، ده شتی  
شتی بق لیکدانه وه که زیاد بکات، یان به ته واوی ماناکه ی بگوړیت.

شو په یوه نډیه ی که له نیوان پسپوړی پروونى و خه ونین-را  
هیه، فرسه تیکه بق گیشتنی شو په یوه نډیه ی که له نیوان پسپوړی  
د پروونى و شو حاله ته دا هیه، هروها فرسه تیکه بق قه ناعه تکریدن  
به وهی شو کهسهی خه ونه کی بینیه له هه موو که سن زیاتر به  
خوی ناشنایه، ته نانه ته گهر به ناشکراش داواى یارمه تی له  
پسپوړی پروونى بکات تا خه ونه کی بق لیکداته وه.





## سپیه‌م: فایلی خه‌ونه سیکسیه‌کان

کاتیک بریارم دا ئەم کتێبه دا بنێم، ئاگادارییه‌کم له گۆفاری 'ئاوینه‌ی خه‌لک' دا بلاوکرده‌وه. له‌و گۆفاره‌دا هه‌فتانه‌ وتاریکم هه‌بوو به‌ ناوی 'ناوچه‌ی گه‌رم'، له‌ویدا داوام له‌ خوێنه‌ره‌کانم کرد خه‌ونه سیکسیه‌کانی خۆیانم بۆ بنێرن، بۆ ئەوه‌ی وه‌ک ماده‌یه‌کی زیندوو له‌ نووسینی ئەم کتێبه‌دا سوودیان لێ وهر‌بگرم. متمانهم به‌ خوێنه‌ره‌کانم له‌ جێی خۆیدا بوو، به‌ ده‌یان نامه‌م بۆ هات که‌ تایبه‌ت بوون به‌ خه‌ونه سیکسیه‌کان. لای خۆمه‌وه‌ ئەو شیکردنه‌وانهم بۆ ناردنه‌وه‌ که‌ له‌ دوا‌ی شیکردنه‌وه‌ی خه‌ونه‌کانیان پێم وابوو واتای خه‌ونه‌کانیان ده‌گه‌یه‌نیت. به‌شیکم له‌و نامه‌ هه‌لبژارد و داوا‌ی زیاترم له‌ خاوه‌نه‌کانیان کرد بۆ ئەوه‌ی هاوکاریم بکه‌ن له‌ نه‌جامدانی کۆمه‌لێک تاقیکردنه‌وه‌ی ده‌روونی و پر‌کردنه‌وه‌ی هه‌ندیک فۆرمی زانیاری، که‌ ئەمانه‌ یارمه‌تیده‌ر بوون له‌ ته‌واوکردنی وینه‌یه‌کی گشتی ده‌رباره‌ی ئەو که‌سانه‌ و یارمه‌تیدانیان بۆ ئەوه‌ی پێکه‌وه‌ بگه‌ینه‌ لێکدانه‌وه‌ی کۆتایی ده‌رباره‌ی خه‌ونه‌کانیان.

له‌م فایله‌دا خه‌ونی هه‌ندیک له‌و خوێنه‌رانه‌ ده‌خه‌ینه‌ پر‌وو، له‌گه‌ل خه‌ونی ژماره‌یه‌ک له‌ هاو‌پێیان.

هه‌ندیک له‌م خه‌وانه‌ش هه‌ر له‌م کتێبه‌دا له‌ ژێر ناوێشان‌ 'له‌ فایله‌کانی نووسه‌ره‌وه‌ خراونه‌ته‌ پر‌وو:

**فایلی یه‌که‌م: ماچی بیگهرد**

ناوی خه‌ونین: .....

په‌گه‌ز: نیر

باری کۆمه‌لایه‌تی: خیزانداره

ئاستی خوینده‌واری: زانکۆی ته‌واو کردوه

کار و پیشه: به‌پیره‌به‌ر

خه‌ونه‌که: به شیوه‌یه‌کی دووباره ئەم خه‌ونه ده‌بینم، له خه‌ونمدا به هه‌نگاوی قورس پرووه و که‌نار ده‌ریا ده‌پرۆم، له نزیک ئاوه‌که‌وه، شه‌ش کچۆله ده‌بینم به ته‌واوی پرووتن و له‌سه‌ر ده‌م پالکه‌وتوون، ماچی سمیتان ده‌که‌م و نه‌وانیش هیچ نالین، پاشان هه‌ست به وه‌رسی ده‌که‌م و بۆ ماله‌وه ده‌گه‌پیمه‌وه، ده‌پرۆم بۆ گه‌رماو خۆم ده‌شۆم، له نا‌کاو چووکم ده‌که‌وێته ناو ده‌ستمه‌وه و هاوار ده‌که‌م و ژنه‌که‌م بانگ ده‌که‌م، به خه‌یرایی دێ و له‌وه سه‌ری سوورده‌مینی که ده‌ییینیت، له نا‌کاو تییینی ده‌که‌ین له شوینی چووکه کۆنه‌که‌م، چووکێکی بچووک ده‌رچووه، هه‌ردوو‌کمان ده‌ست به پێکه‌نین ده‌که‌ین.

سیمبوله‌کانی خه‌ونه‌که:

-که‌نار ده‌ریا

-کچۆله‌ی ته‌مه‌ن مندال

-سمت

-ماچکردن

-که‌وتن و لی‌یوونه‌وه‌ی چووک

-پروانی چووکێکی نوی

-خۆشتن

ناوه‌پۆکی گشتیی خه‌ونه‌که:

خه ونبین پیاویکه ته مەنی له پەنجاکاندا، له مە تە مە نە دا زۆریک له  
پیاوان له تە مە نیکى کامل و پینگە یشتوودان و ئەم تە مە نە ش  
وە پسیان دە کات، وە پسی کار و قورسی بەرپرسیاریتی  
سەر شانیان لە گەل ئەم دلە پراوکییدا هاوکاتە.

خه ونبین پروو و کە ناره کە دە پوات، واتە بەرەو قۇناغی  
پینگە یشتن و کاملبوون، وشکانی و ئاو، خالی ئەو گۆرانیە کە تیایدا  
دە ژى. ئەو کچۆلە بچووکانه واتە ئومێد و هیوا، ماچکردنی سمتیان  
رەنگدانە وەى خاکیتی ئەم پیاو وەى و هیچ مانای لادانی سیکسی  
ناگە یە نیت، ماچ واتە کۆتاییهێنان بە قۇناغیکى ژيان له ژيانى  
خه ونبیندا، خوشتیش هەر بە واتای قۇناغى گواستە وە دیت له  
ژياندا. ئەو وەى جەخت لەم قۇناغى گواستە وەى دە کات، لیبوونە وە  
کەوتنى چووکە کۆنە کە یە تی و پرووانى چووکىكى نوییه، ئەمەش  
ئەو وە دە گە یە نیت کە هەر چە نده ئەو پیاو وە دلە پراوکیى بەرامبەر ئەو  
گۆرانکاریانە هە یە کە له ژيان و کار و توانا و گەشەى ئە قلیدا پروو  
دە دەن، بە لام متمانه ی بەم قۇناغە تازە یەى ژيانى هە یە. پینگە نینى  
لە گەل ژنە کەیدا ئاماژە یە بۆ ئەو وەى کە پە یو وە ندیى لە گەل ژنە کەیدا  
باش و قوولە.



لئ بگرم، دوو مه لائیکهت دین و به توورپهیی فرمانم پیدهدهن که  
 برۆم، دهست دهخه نه ژیر بالم و یارمه تیم ددهن به پتوه بوهستم و  
 سه به ته یه کم ددهنی ههنجیری پینگه یشتوی تیدایه و له گه لمدا پیاسه  
 دهکن.

سیمبوله کانی خهونه که:

-گۆر

-گۆرستان

-خه خوشخانه

-کریم

-قه بزی

-پیاویکی رهند که ستویکی پینه

-ههنجیر

-مه لائیکهت

ناوه پرۆکی گشتیی خهونه که:

خه ونبین که چیکێ ئاسایی و کلاسیکیه، ئاستی خویندنی  
 مامناوهندییه و کاریکی بیزارکه دهکات، له دله پاوکنی نه وهدا دهژی  
 که شه مه ندۆهیری هاوسه ریتی به جیهه یشتوو، به لام برۆای به  
 مه سه له ی قه زاوقه دهر و نسیب ههیه. ئاماده بوونی له گۆرستان  
 پهنگدانه وهی ئهو حاله تی ههستکردن به بۆشایی و بیزارییه که  
 تیندا دهژی، ههروه ها ئاماژهیه بۆ مردنی شته خوشه کان له ژیانیدا.  
 گۆر پهنگدانه وهی مردنی ئومید، یان سۆزیکه له دلیدا که تیندا  
 ژیاوه، ههروه ها گۆر سیمبولی نه زره، دهشن ئه م کهه له پیتاوی  
 هااته دیی ئومیدی شووکردندا، زۆر له خوا بیاریته وه و خیری له  
 راده به دهر بکات.

قه‌بزی، ئاماژە‌یه‌ بۆ‌ چه‌پاندنیکی‌ تووندی‌ سینکسی. بورانه‌وه‌، واته‌  
ئە‌و‌ کچه‌ ئە‌وه‌ ڕاده‌گه‌یه‌نیت که‌ چه‌نده‌ پتووستی‌ به‌ تیرکردنی  
سینکسی‌ هه‌یه‌.

نه‌خۆشخانه‌، ئە‌و‌ چاودێری‌ و‌ ئاگالیتی‌ونه‌یه‌ که‌ ئە‌م‌ کچه‌ لێنی  
بێهه‌شه‌، هه‌رچی‌ چه‌ورکردنه‌ به‌ کریم‌ ڕه‌نگدانه‌وه‌ی‌ پتووستی‌ ئە‌و‌  
کچه‌یه‌ بۆ‌ له‌ ئامیزگرتن و‌ ڕاموسان.

ده‌شیت‌ مردن‌ هیوا‌ بیت‌ بۆ‌ سه‌ره‌تای‌ سۆزیک‌یی‌ نوێ، یان  
ئاماژه‌بیت‌ بۆ‌ مردنی‌ غه‌ریزه‌ی‌ سینکسی. ڕۆشتن‌ بۆ‌ به‌هه‌شت‌ واته‌  
ئە‌و‌ پاداشته‌ی‌ که‌ ئە‌م‌ کچه‌ چاوه‌ڕوانی‌ ده‌کات و‌ دلخۆشی‌ خۆی‌ پێ  
ده‌داته‌وه‌ و‌ پیتی‌ وایه‌ ده‌ره‌نجامی‌ ئە‌و‌ چاوه‌ڕوانیه‌ زۆره‌، پاداشت‌  
ده‌کریت، گسکدانی‌ به‌هه‌شت‌ چه‌ختکردنه‌وه‌یه‌ له‌سه‌ر‌ ڕۆحانییه‌تی‌ ئە‌م‌  
کچه‌ و‌ ڕه‌نگدانه‌وه‌ی‌ خواپه‌رستی‌ و‌ ترسییه‌تی‌ له‌ خوا.

ئە‌و‌ پیاوه‌ی‌ که‌ سێوه‌که‌ی‌ به‌ ده‌سته‌وه‌ بووه‌، ئە‌و‌ ئاره‌زووه‌یه‌ که‌  
به‌ خه‌یالی‌ کچه‌که‌دا‌ دیت‌ و‌ ده‌یه‌و‌یت‌ له‌ ته‌فه‌ری‌ بدات، به‌لام‌ ئە‌م‌ به‌  
هۆی‌ پته‌ویی‌ باوه‌ڕپیه‌وه‌ زال‌ ده‌بیت‌ به‌سه‌ریدا، که‌ له‌ خه‌ونه‌که‌دا‌ له‌  
شێوه‌ی‌ ئاماده‌بوونی‌ مه‌لائیکه‌ته‌کانه‌وه‌ ده‌رده‌که‌و‌یت، کاتیک‌  
هه‌نجیری‌ بۆ‌ دینن، هه‌نجیریش‌ له‌ میوه‌کانی‌ به‌هه‌شته‌ و‌ سیمبولیکی‌  
سۆزداری‌ و‌ ڕۆحانی‌ هه‌یه‌.

ئە‌م‌ کچه‌ به‌م‌ خه‌ونه‌ی‌ کۆژان‌ و‌ ئازاری‌ زۆریک‌ له‌و‌ کچه‌  
به‌ته‌مه‌نانه‌ ده‌خاته‌ ڕوو‌ که‌ باوه‌ڕدارن‌ و‌ بڕوایان‌ به‌ قه‌زاوقه‌ده‌ر‌ و‌  
نسīb‌ هه‌یه‌، هه‌رچه‌نده‌ هه‌ندیجار‌ بێهیا‌ ده‌بن‌ له‌وه‌ی‌ تیربوونیکی‌  
سۆزدارییان‌ له‌ ژیان‌ ده‌ستبکه‌و‌یت.

## فایلی سییم: دراکولا

خەونبین: .....

پەگەز: مێ

تەمەن: ۱۲ سال

حاله‌تی کۆمه‌لایه‌تی: کچه

ئاستی خویندن: دووهمی ناوه‌ندی

کار و پیشه: خویندکار

خەونه‌که: دووجار هه‌مان ئه‌و خەونه‌م بینیوه، له‌ خه‌وندا کچی خاله‌که‌م که دوو سال له‌ خۆم منداڵتره، پێکه‌وه له‌ سه‌ر جینگه دانیشقووین و قسه‌ ده‌که‌ین، کات شه‌وه، له‌ ناکاو دزیگ خۆی ده‌کات به‌ ژووردا، ئیمه‌ش هاوار ده‌که‌ین و به‌ره‌و ده‌ره‌وه‌ی ژووره‌که‌ راده‌که‌ین، به‌لام که له‌ ژووره‌که‌ دینه‌ ده‌ره‌وه، سه‌رمان سوورده‌مینه‌ی که ده‌ره‌وه‌ی ژووره‌که‌ مال نیه، به‌لکو شوینتیکی گه‌وره‌ی به‌رفراوانه، به‌لام ئیمه له‌ ترسی دزه‌که به‌ خیرایی راده‌که‌ین، خۆمان له‌ به‌رده‌م بینایه‌کی سه‌یردا ده‌بینینه‌وه، هه‌روه‌ک بلیی قه‌لایه‌که، به‌ خیرایی چووینه ژووره‌وه و ده‌رگاکه‌مان له‌ خۆمان داخست. شوینه‌که چۆل بوو، ته‌نیا کۆمه‌لێک عه‌گالی پیاوانه نه‌بیت، هیچی دیکه‌ی لێ نه‌بوو. من و فاتیمه‌ی کچی خالم، به‌ده‌م پێکه‌نین و گالته‌وه عه‌گاله‌کانمان له‌ یه‌کتری ده‌گرت، له‌ ناکاو گویمان له‌ ده‌نگی پنی هاتنی که‌سێک بوو، ئه‌و که‌سه‌ی هات پیاو بوو، قاتیکی په‌شی له‌ به‌ردا بوو له‌گه‌ل کراسیکی سه‌ی، شیوه‌ی جوان بوو، لێمان نزیک بووه‌وه، ئه‌وه‌نده ترساین هیچمان پێ نه‌کرا و له‌ جینی خۆمان وه‌ستاین. له‌سه‌رخۆ کچی خاله‌که‌می گرت و له‌ ناکاو که‌له‌کانی ده‌رچوون، پیاوه‌که (دراکولا) واته‌ خوینمژ بوو، گه‌ردنی فاتیمه‌ی که‌ست، فاتیمه‌ بورایه‌وه، خوینمژه‌که ئاوێری بق من دایه‌وه و پنی

وتم: ٲوهك ٲهو نانتكوژم، ته نيا گواره يهك ده كه مه گويت...، پينكه نى و  
وتى: ٲه لاهم گوپچكه ت نه سمراره. به نينو كى ده ستي گوپچكه ي  
سميم، منيش به تووندى قيزاندم.  
سيمبوله كانى ناو خه ونه كه:

-دز

-دراكولا يان خوينمز

-قه لا

-عه گال

-سمينى گوى

-خوين

ناوه ٲو كى گشتى خه ونه كه:

ٲهو كچوله يه ي كه خه ونه كه ي بينيوه له گهل كه ي خاله كه يدا، له  
ته مه نى مالٲاو اويكرندن له قوناغى مندالى و به ره و قوناغى بالقبون  
ده چن، كاتيك سه يرى قورمى زانياريه كانم كرد دهر باره ي ٲهم دوو  
كهه، بزم دهر كه وت كه هه موو نيشانه كانى بالقبونيان له سه ر  
دهر كه وتووه، به لاهم خويان هيشتا مندالن.

دز چالاكويه كى سيكسى تابو ده گه يه نيت، ده شى ٲهنگدانه وه ي  
بهر كردنه وه ي بيگهر دى هه ردووكيان بيت له سيكس، يان  
دهر ٲه نجامى هه نديك ده ستليدان بيت له ٲه ندامى سيكسيان، به هو ي  
ٲهو ٲهفتاره يانه وه ٲهم كهه مندالانه هه ست به گونا ه ده كن، يان  
هه ست به ترس ده كن له وه ي ٲاشكرا بين.

له خه ونه كه دا ٲاكر دنى دز به دواياندا، بهر كردنه وه يه له سيكس.  
كردنه وه ي دهر كا و بينينى جيهانتيكى سه ير له وديو دهر كا كه وه،  
ٲهنگدانه وه ي ململانتى هه ولدانى سه ربه خويى و دامالينه له خيزان  
كه زورتيك له هه رزه كاران له و هه ستي ترسه دا ده زين. قه لا و



خوینمژ، ماده‌کانی خه‌یالی سۆزدارین لای کچانی هه‌رزه‌کار، له خه‌یالی زۆربه‌ی کچانی هه‌رزه‌کاردا، شازاده و قه‌لا و خوینمژ هه‌ن، له‌به‌ر ئه‌وه ئه‌مانه ده‌بنه ماده‌ی خه‌ون و خه‌یالی سۆزداریش. عه‌گال بریتییه له غه‌ریزه‌ی فیتیشیزمی، واته هه‌ستکردنی غه‌ریزی و سۆزدارى به‌رامبه‌ر شتومه‌کی په‌گه‌زه‌که‌ی دیکه. له‌م خه‌ونه بێگه‌رده‌دا ئه‌وه ده‌رده‌که‌وێت که ئه‌م کچۆله‌یه نه‌گه‌یشتوو به‌ بێگه‌یشتنی سۆزدارى. گه‌ستنی خوینمژه‌که و بێینی خوین، په‌نگدانه‌وه‌یه‌کی راشکاوانه‌ی بێگه‌یشتن و چاوه‌ڕێکردنی سووپی مانگانه‌یه، به‌لام سه‌عینی گوێ ئاماژه‌یه بۆ ترس و قووبیای ئه‌و کچۆله‌یه به‌ له‌ده‌ستدانی پاکیزه‌یی و په‌رده‌ی کچینی، که ئه‌م ترسه‌ لای زۆریک له‌ کچانی که‌مه‌مه‌ن هه‌یه و میتشکیان بێتیه‌وه سه‌رقال ده‌بێت که ئه‌مه له‌ ده‌رئه‌نجامی ترساندنی کۆمه‌لایه‌تییه‌وه دروست ده‌بێت.

ئه‌م خه‌ونه نموونه‌ی خه‌ونی کچانی که‌مه‌مه‌نه، به‌ر له‌ گه‌یشتن به‌ بالقبوون، یان له‌ سه‌ره‌تای بالقبووندا.

## فایلی چوارهم: رهنگی سوور

خه ونیین: .....

په گه ز: نیر

ته من: ۳۵ سال

باری کومه لایه تی: دوو جار ژنی هیناوه

ئاستی خویندن: ناوه ندی

کار و پیشه: فرمانبهری ئاسایش

خه ونه که: له خه ونمدا له بهردهم ئاوینه کهدا سهیری خۆم ده کهم و به پرووتی بست به بستی جهسته ی خۆم ده پشکنم، به خۆم ده لیم: 'من پیاویکی به هیزم و تهن دروستیم باشه'، ته ماشای نینۆکه پته وه کانم ده کهم، له ناکاو له ئاوینه کهدا له پشتمه وه ئاژه لیک ده رده که ویت که له (گا) ده چیت، به لام به شاخی تیزه وه، اینی ده ترسم و حه ربه یه که ده رده کیشم و شه ری له گه لدا ده کهم، چونکه ئه و سه ره تا هیرشی بۆ هینام، به لام من به هۆی حه ربه که وه ده یکوژم، له دوا ی ئه وه ی ده که ویته سه ر زه وی، سیکسی له گه لدا ده کهم.

پاش ئه وه هه ست به هیلایکی ده کهم و سهیری جهسته ی خۆم ده کهم شه لاله له خویندا. که سهیری ئاوینه که ده کهم، له ئاوینه کهدا ژنیک ده بینم که جلی چه رمی پۆشیوه و پیلایوی به رزی په شی بریقه داری له پی دایه، قامچییه کی به دهسته وه یه، هه ر وه ک بلیی ده یه ویت تۆلهم لئ بکاته وه به رامبه ر به وه ی که (گا) کهم کوشتوه، به لام به هیمنی له سه ر زه وییه که پال ده که ویت هه ر وه ک بلیی نوستوه، له ترسا له جیی خۆم ده وه ستم و هیچ نالیم، به لام ژنه که له ناکاو هه لده ستیته سه ر پی و به زه رده خه نه وه ماچم ده کات و

نهنگوستيله يه كي ثاقيق \* -م ده داتى كه له په نجه ي خويدا بوو، دواتر ده پوات.

له ناکاو زه وييه که له ژير پيمدا ده له ريتوه، ههروهک بلينى بوومه له رزه يه، هاوار ده که م و له دواى بوومه له رزه که خوم له ناو کومه ليک دار و به رددا ده بينموره و به پتوه وه ستاوم، ههروهک بلينى له ناو گوړدام و له ژير خاک نراوم، به لام له سه ر پييه کاني خوم وه ستاوم.

سيمبولى خه ونه که:

-خوين

-ثاقيق

-کا

-سيکس له گه ل ناژهل

-قامچى و چهرم

-بوومه له رزه

-هيزشکردن

-ثاوينه

ناوهړوکى خه ونه که:

به پنى پنه وري ثايزنک بق که سیتی که بق ثم خه ونينه جيه جیکرا، ده رکوت که ناوه ندى پرکيتشى و گه پان به دواى چيزدا Impulsivity sensation seeking لای ثم که سه به رزه.

خه ونين هاوولانيه کی عه ربه و له بواى ثاسايشدا کار ده کات و دوچار ژنى هيتاوه و هيچ کام له ژنه کاني له گه ليدا ناژين.

به سروشتى حال پيشه ي کارکردن له بواى ثاسايشدا پيشه يه که چيز به م که سیتی يانه ده به خشيت، چونکه حه زيان به م

چیژانه یه و به شوین ئهم چیژانه دا دهگه پین و ئهم جوړه پیشانه هه سترکردن به تیربوونیان پین ده به خشیت.

له خه ونه که دا پهنگی سوور زاله که خوین دهنوین، ههروه ها به ردی ثاقیق سیمبوله بۆ شه پانگیزی، هه رچی ناوه پوکی گشتیی خه ونه که یه به هه موورده کارییه کانیه وه ئاماژه یه کی به هیزه بۆ مه یله سادیزمه کانی ئه و پیاوه، وهک کوشتنی ئاژهل، خوین، نینوک، قامچی، چه رم،... هتد، ته واوی ئه مانه سیمبولن بۆ ئه نگیزه ی سادیزم و ماسوشیزم.

ئهو پیز و ئه ده به ی ئهم پیاوه له به رنامه ی ژیا نی پوژانه ی دا دهنوینیت، ههروه ها تووندوتیژی ئاسایی و تووندوتیژی سیکیسی که له ناخی ئهم پیاوه دا هه ن و چه زیان لینه کات، چه پاندوونی، له پزی ئهم خه ونه وه دهروازه یه کیان بۆ ده ربازبوون دوزیه وه.

ئاشکرایه خه ونه ی دیلی کومه لیک خه یالی سیکیسی زۆره، ههروه ها له بهر ئه وه ی به ته نیا ده ژی، خه ریکی ماسته ره یشنه، واته دهستی بۆ وروژاندنی ئه ندای نیرینه ی خۆی به کارده هینی بۆ چیژوه رگرتن و ئاوهاته وه، ته ماشاکردنی ئاوینه ئه و واقیعه ده خاته پوو. سیکسکردن له گه ل ئاژهل، په نگدانه وه ی ئاره زووکردنی ته ی بۆ شکاندنی پسا کومه لایه تییه کان، هه رچی دیواره ئاماژه یه بۆ ئه و ئاسته نگانه ی ده بنه پیکر له به رده م ئهم ئاره زووانه دا.

هیزشکردن و بوومه له رزه ش ئه وه پهی پله کانی وروژاندنی سیکیسین که خه ونه ی به لایه وه قورسه له سه رزه مینی واقیع دهروازه یه ک بۆ به دیهاتنیان بدوزیته وه.

خه ونه ی ئاره زووی سادیزم ده کات، به لام ناتوانی له واقیعه دا و له پزی پتاوایستییه سیکیسیه کانیه وه به سروشتی پی پی بگات. ورده کارییه کانی ناو خه ونه که ش په نگدانه وه ی ده پاوکی نی ئه و پیاوه ن که له ژیا ندا هه یه تی.

## فایلی پینجهم: وهرسی

خه ونیین:.....

په گهن: من

ته من: ۴۳ سال

ناستی خویندن: دهرچووی په یمانگه

پیشه: ماموستای سهره تایی

خه ونه که: له خه ومدا له ناو فرۆکه دا بووم، به چیژ و خوشییه وه  
جگهره م ده کیشا، له ناکاو که خزمه تگوزاری ناو فرۆکه که هات و  
پنی وتم که جگهره کیشان قه ده غه یه، جگهره که م کوزانده وه،  
په رداخیکی پر له سه هولی بۇ هیتام بیته وهی هیچ خوار دنه وه یه کی  
له گله دا بیت، دهستم کرد به سه هولکروشتن، دواي که مینک هاوارم  
کرد: 'برسیمه'. بړیک خوار دنی بۇ هیتام، دهستم کرد به ناخوار دن  
وهک نه وهی ماوه یه کی زور بی هیچ نه خوارد بیت. هه موو  
سهرنشینه کان نوستیوون، ته نیا من نه بی، به بیزار ییه وه بانگی  
یه کی که له که خزمه تگوزاره کانی ناو فرۆکه که م کرد که فیلمیک  
بخاته سهر شاشه که، به لام وتی: هیچ فیلمیکی لن نییه. پیم وت، له  
جانتا که مدا فیلمیک هه یه که خوم وینه م گرتووه، ده توانیت نه وه م بۇ  
لن بدهی؟ جانتا که م کرده وه و فیلمه که م پندا، فیلمه که دهستی  
پنکرد. فیلمه که سینکسی بوو، خوم بیني کللیکم به دهسته وه بوو،  
هه ولم ددها دهرگایه که بکه مه وه، له فیلمه که دا پیاویک راوی ده نام،  
من له ناو ماله که ی خومدا، له م ژوور بۇ نه ژوور رامکرد، له  
فیلمه که بیزار بووم و وه ستاندم، به لام ههستم ده کرد فرۆکه که ش  
وه ستاوه. به که خزمه تگوزاره که ی ناو فرۆکه که م وت: وا هه ست  
ده که م فرۆکه که وه ستاوه. به چرپه وه لامی دامه وه، بیتدنگ به، با  
سهرنشینه کان ههستی پینه که ن، فرۆکه که له مه تر سیدایه. له ناکاو

ههستم کرد تیځچوونیک له فرۆکه که دایه، به لام فرۆکه که یه کسه ر که وته خواره وه و منیش له ده رگایه که وه که کرابو وه وه خۆم فری دایه خواره وه، له کاتیکدا هیشتا فرۆکه که ش به ئاسمانه وه بوو، که وتمه سه ر زه وی، شوینه که بیابان بوو، چادرگه ی لادینشینه کانی لیوو، به به زییه وه لیان روانیم و جامیک ئاویان خسته به رده مم که زۆرم تینوو بوو. له که لمدان ه رمونیان بوون، هه ندی له سه رنشینه کان له ناو بیابانه کانه دا له ملاولا که وتبوون، هه موویان مرده بوون، له که ل لادینشینه کانه دا خستمانه ژیر خاک.

سیمبولی خه ونه که:

- فرۆکه ی وه ستاو

- فیلمی سینکسی

- سه هۆل

- تینوویتی

- گوندنشین

- راوانان له م ژوور بق ئه و ژوور

- برسیتی و نانخواردن

- کلیل و دهنگی کردنه وه ی ده رگا به کلیل

- جگه ره کیشان

- کفن

- که وته خواره وه

ناوه پۆکی خه ونه که:

له دوا ی چاوخشانندن به فایلی خه ونه ییندا، ده رده که ویت که ئه م ژنه له ژیا نی گشتیدا وه رسه و هه ست به بیزاری ده کات. له پزی وه لامی ناو فۆرمه که وه که ژنه که پری کردبو وه وه، ده رده که ویت که ریژه ی خه مۆکی لای ئه م ژنه به رزه. ماده ی

سهره کی خه ونه که شکانی وه پرسیه، گه شتکردن بریتیه له پاکردن و چیژبینین، به لام چیژیک سئووردار و به دینه هاتوو. فرۆکه که وه ستاوه، ئه مه ئاماژه به کی راشکاوانه ی ئه و ژیا نه سینکسیه بیزار که ره یه که ژنه که تیدا ده ژی، ههروه ها هه ندیک سیمبولی دیکه له خه ونه که هه ن که ئاماژهن بۆ دوور که وتنه وه ی سینکسی، وه ک، کرۆشتنی سه هۆل، به هه لپه وه نانخواردن، ئه مه ئاماژه به بۆ ئه وه ی که سینکس له ژیا نیدا هه ر وه رسکه ر نییه، به لکو که میشه.

خه ونبین له خه ونه که یدا وا ده رده که ویت که که سینکی ئاژاوه گیره و بووه ته هۆی دروستکردنی کیشه، له وانیه له واقعیدا به پێچه وانیه بیت، ژنیککی به قه ناعه ت بیت، یان فره مانبه ریککی گوێپرا به ل بیت. که خه زمه تگوزاره که ی ناو فرۆکه که ده شیت به پێوه به ری ئه و قوتا بخانه ی بیت که ئه و ژنه خه ونینه مامۆستایه لێ، یان ئاماژه به بیت بۆ هاوسه ری ژنه که له ماله وه.

فیلمی سینکسی گوزارشته له هه سته کردن به به خته وه ری له ژیا نی سینکسیدا و ئاره زوو کردنی ئه وه ی شتی بکات، کلیل و کردنه وه ی ده رگا ئاماژهن بۆ سینکسی راشکاوانه که هه ز ده کات له ژیا نیدا پوو بدات، پاونانیش هه ر وینه یه که له وینه کانی بیزاریی هاوسه ریتی که تیایدا ده ژی، گه شتیار، یان سه رنشینه خه وتوه کان ئاماژهن بۆ ئه و مامۆستایانه ی قه ناعه تیان به ژیا نی خویان هه یه، یان ته سلیمی دۆخه که بوون، یان هاوپێی جارسکه ر و بیزارن.

که وتنه خواره وه ی فرۆکه که، ئه و چیژه یه که خه ونبین ئاره زووی ده کات، فره ن به ئاسماندا واته چیژی ئازادبوون و دامالین له کو توبه ندی ئالوده بوون له سه ر خه یالی سینکسی که خه ونبین له په رکردنه وه ی فورمه کاندایا ئاماژه ی پێداوه.

گوندنشین و ژیاڼی گوند، ټاماژیه بۆ خهونی پومانسیی ټم ژنه  
 بیابان، ټاره زووکردنییه تی بۆ دوورکه و تنه وه له هه موو ټو پوتینه ی  
 که تیدا ده ژی، هه رچی مردن و ناشتن و ژیرخاکخستنه، ټاماژهن بۆ  
 هه ست و هه زه کانی ټو ژنانه ی که له گه لیاندا ده ژی و تا ئاستی  
 مردن کوژاونه ته وه.

خه ونه که به گشتی په نگدانه وه ی وه پسی و بیزاریه کی سیکسیه  
 و کاردانه وه ی ټو خه یاله سیکسیانه یه که خه ونبین له سه ریان  
 ټالووه بووه، له کاتیکدا هه موو گه ران و ها توچه یه کی ټم ژنه به  
 ټو تمبیله و ټو ویش ته نیا له نیوان قوتا بخانه و ماله وه دایه، به لام له  
 خه ونه که دا سواری فرۆکه ده بیت و هه ست به چه ژیک ی زۆر ده کات.

### فایلی شه شه م: خیانت

خه ونبین: .....

په گه ز: نیر

ته مه ن: ٢٨ سال

بارودوخی کومه لایه تی: خیزانداره

ئاستی خویندن: ده رچووی زانکو

کار و پیشه: ټه ندازیار

خه ونه که: هه ستم کرد له ناو جیگه که ی خۆمدا نوستووم، له  
 خه ونمدا له خه هه ستم و هه ستم کرد هه موو گیانم زۆر ده خورئ،  
 به تووندی ده مخوراند، ټاو پمدایه وه و به خۆم وت: ټوه چه یه پرو  
 ده دات؟ له خه وه که مدا سه یری جیگه که ی خۆم کرد، بینیم زۆر  
 زبهره، خورووی جه ستم تا ده هات زیادی ده کرد، وتم با خۆم  
 بشۆم، به لکو خوروو که که میک نه میتیت، چووم بۆ گه رماو، به لام  
 زۆر سه یر بوو، گه رماوه که ی مالی خۆمان زۆر گه وره بوو بوو،



ژنیکى زور خويان ليدهشت، له گهراوى گشتى تايهت به ژنان دهچو. ژنهکان پشتيان تیکردم، تهنيا سمتيانم له پشتهوه دهبنی. وهستام و بۆ ماوهيهکى دريژخايه سهرى سمتيانم دهکرد بيتهوهى ئهوان ئاگايان لى بيت. له ناکاو دهنگيکى نامۆم گوى لىبوو، دواى چهند ساتيک زانيم ئهوه دهنگى مريشکه، ئهوه دهنگه وايکرد ژنهکان ئاوړ بدهنهوه و بميين، دهستيان به قيژهقيژ کرد و منيش ناچار رامکرد، تا که وتمه ناو زبلدانیکهوه، دهستم به جنيودان و نهفرهت ليکردن کرد، کاتيک که له خولهکه هاتمه دهرهوه، تيبينيم کرد ئهلقهکه لى ونيووه، زور به شويتيدا گه رام، به لام بيتسوود بوو، نه مدوزيهوه، به هيلاکى گه رامهوه بۆ مالهوه، بينيم ژنهکه م له بهردهم ئاوښته يه کدا دهموچاو و برزى ههله دهگرئ، چيم به سهر هاتبوو، بۆم گيرايهوه، به لام ئهوه هيچ گويى به قسه کانم نه دا.

سيمبولى خهونهکه:

- خوروويهکى تووند له پيستا

- خوشتن

- له خهوندا خهونبين

- خۆلوخاشاک

- سمتى ژنان

- ونکردنى ئهلقه

- دهنگى مريشک

- جيگهى زهر

- ژنيک خوى دهرازينيتهوه

ناوه پرکى خهونهکه:

ئهم پياوه به پيى ئهوه زانياريانهى که له فورمه کهدا پهرى کردبووهوه، وا دهردهکه ويت که دووجار خيانهتى له ژنهکى

کردووه، جارێک له په‌یوه‌ندییه‌کی سه‌ره‌پیدا و جارێک له په‌یوه‌ندییه‌که‌دا که حه‌وت مانگی خایاندووه. خه‌ونه‌که بیزاریی ژبانی هاوسه‌ریتی و سینکسی ئه‌و پیاوه ده‌رده‌خات، که له خه‌ونه‌که‌دا له شتیوه‌ی خورانی له‌ش و جیگه‌ی خه‌وتنی زه‌بر و ناخۆشدا ده‌رکه‌وتووه.

ئه‌قلی شاراره، یان نه‌ستی ئه‌م پیاوه، ئاماده‌یه بۆ ئه‌وه‌ی خیانه‌تی دیکه بکات، ئه‌گه‌ر له ئابرووچوون و ئاشکراوون نه‌ترسی، که ئه‌و ترسه له خه‌ونه‌که‌دا له شتیوه‌ی ده‌نگی مریشکه‌کاندا ده‌رکه‌وتووه.

هه‌ستکردن بۆ ئاره‌زووکردنی خۆشتن به هۆی ئه‌و خورووه‌وه که وه‌رسی کردووه، خۆشتن خۆپاککردنه‌وه‌یه له گونا، هه‌ولدا نه‌ بۆ دوورخستنه‌وه‌ی بیروکە‌ی خیانه‌ت له هه‌ستدا و پاونانی ئه‌و بیروکانه‌یه ته‌نانه‌ت ئه‌گه‌ر به ئاویش بیت، به‌لام ده‌رکه‌وتنی سمتی ژنان ئاماژه‌یه بۆ ئه‌وه‌ی حه‌ز و نییه‌تی خیانه‌ت لای ئه‌و پیاوه هه‌یه. و نکردنی ئه‌لقه‌ی هاوسه‌ریتی، سیمبولیکی دیکه‌یه بۆ خیانه‌ت. خۆلوخاشاک ترسه له ئاشکراوون و ئابرووچوون. ژنه‌که‌شی که به هه‌مینی دانیشتووه و خۆی ده‌شوات و ده‌موچاوی پاک ده‌کاته‌وه و مووه زیاده‌کانی برۆ و ده‌موچاوی هه‌لده‌گرێ، ئاماژه‌یه بۆ ترسی گه‌وره‌ی ئه‌و پیاوه له‌وه‌ی که ژنه‌که‌ی خیانه‌تی لێ بکات، وه‌ک چۆن ئه‌م خیانه‌تی لێ کردووه.

خه‌ونین له مملانییه‌کی سۆزداریدا ده‌ژی، له لایه‌که‌وه چێژ له‌وه ده‌بینیت خیانه‌ت له ژنه‌که‌ی بکات، له لایه‌کی دیکه‌شه‌وه زۆر ده‌ترسی که ژنه‌که‌ی خیانه‌تی لێ بکات، ئه‌مه‌ش ئاماژه‌یه بۆ ئه‌وه‌ی که ژنه‌که‌ی، ژنیکی به‌هه‌یزه و ده‌شی کاردانه‌وه‌ی تووندی هه‌بیت ئه‌گه‌ر به خیانه‌ته‌کانی هاوسه‌ره‌که‌ی بزانی‌ت.

## فایلی ھوتەم: لەباربەردن

خەونین: .....

پەگەن: مێ

تەمەن: ۵۰ سال

باری کۆمەلایەتی: شووی کردووە

ئاستی خۆیندن: دەرچووی زانکۆ

کار و پیشە: ژنی ماله‌و

خەونەکە: خەونم بینی خەوتبووم، ھەستم کرد کە سێک بە نەرمونیانی دەست بەسەر جەستەمدا دەھێنن، ھەستم بە چێژ کرد، بەلام ھەر کە بە ئاگا ھاتم قیژاندم، خۆم بینییەو ھە کولانە ی کە رویشکێکدا خەوتووم، ژمارە یەکی زۆر کە رویشک لێ چواردەورم و دەملێسنەو. ھەستم بە ترسێکی زۆر کرد و پامکرد. بێ ویستی خۆم قاچم پێادا دەنان و ھەک مشک لێ ژێر پێمدا جیکە یان لێو دەھات. لێ ناکاو خۆم بینییەو ھە لێ پارەویکی دوورودرێژدا وەستاوم، تا ئەو سەری پارەو کە پویشتم، ئەوکاتە زانیم ئەو قوتابخانەی سەرەتاییە کە لەوئێ قوتابی بووم و شوینی پۆلەکی خۆم ناسییەو، لەسەر کورسییەکی خۆم کە بە منداڵی دانیشتبووم، دانیشتم. بینیم لەسەر تەختە پەشەکە ژمارە ۷ و ژمارە ۸ نووسراو، زانیم لێ پۆلێکدا دانیشتووم کە لەو دەچێ وانی ماتماتیک بخوینم. لێ ناکاو کچیکم بینی کە لێ پۆلدا قوتابی بوو لەگەڵم، بە زمان ھەندیک شوینی زۆر ھەستیار لێ شمی دەلستەو و منیش بەرھەلستیم نەدەکرد، تێر سێکس لێ گەلدا کرد، پاشان چووین بۆ گۆرپەپانی قوتابخانە و پێکەو شیری ساردمان خواردووە، ئاووھەوا زۆر گەرم بوو، لێ ناو ھەوشەکەدا بۆنی گۆل دەھات.

سیمبولی خهونهکه:

- کهرویشک

- ږاکردن

- ژماره ۷ و ۸

- ږاږه و

- ټولی خویندن

- کچیک و سیکسکردن له گهلیدا

- شیر

- ټاووه وای گهرم

- ټونی گول

ټاووه ټوکی خهونهکه:

ټهم خهونه ههلوښتهی زوری پیکردم و زیاتر له جارځ نامه م  
ټبق خاوه نه که ی نارد و پرسپاری زورم لیکرد. ټهو ټنه زور ټارام  
ټبوو له وه لاندانه وهی پرسپاره زوره کانم، خوی یارمه تیده ر ټبوو ټبق  
ټه وهی لیکدانه وه یه کی پيشکesh بکهم که قه ناعه ت به ویش بکات و  
ټخوشم قه ناعه تی پښ بکهم. خاوه نی ټهم خهونه دایکی سی منډال  
ټبوو، حه زی نه ده کرد منډالی دیکه ی بیښ، به لام بی ویستی خوی  
ټدو وگیان بوو بوو، له ټپښی له باربردنه وه منډاله که ی فریدابوو، چونکه  
ټله وکاته دا چاوه پښی له دایکبوونی منډالیکي نوی نه ده کرد، به لام به  
ټه وی خواردنی حه بی ټه نتي بايوتیکه وه، کاریگه ریی حه بی  
ټدژه سکپریه که ی به تال بوو بووه وه.

که رویشک سیمبوله ټبق پیتښ و منډالی زور، که ټهم ټنه حه زی  
ټلی نه بووه، ږاکردنی له خهونه که یدا له و که رویشکانه، ږاکردنه له  
ټرووبه ږووبوونه وه له خوی، چونکه پيشتر منډالیکي له بار بردووه و  
ټبه هویه وه هه ستي به گوناوه کردووه، ټهو ترس و هه سترکردن به

عەیبەیی کە ھەستی پێکردوو، لە خەونەکیدەدا لە شیوەی سێکسکردندا ھەرکەوتوو لەگەڵ کچیکى ھاوپۆلى خۆیدا، ھەرچەندە ئەو ئەگەریکی دوورە کە ئەو ژنە ھەز و مەیلی ھۆمۆسێکسوالیتی ھەبێت، بەلام دەشیت وەک بێرۆکەیک بوونی ھەبێت، تەنیا وەک بێرۆکەیک کە ئەو جۆرە سێکسە نابێت ھۆی منداڵبەستەو.

پارەوێکە ئاماژە بە بۆ ڕوودانی چیرۆکی دووگیانی، پۆلى قوتابخانەش بە زۆری لە خەوندا ئاماژە بە بۆ یادگارییەکی دێرین، یان ئارەزوو بە زانیانی زانیارییەکی بنچینەیی. لە پیتی خۆیندەوێ نامەکانی ئەو ژنەو، بۆم ھەرکەوت کە ھەستی بە بێزاری و نێگەرانی کردوو، چونکە بێئاگا بوو لە زانیارییەکی وا سادە کە ئەنتی بائیوتیک دەبێت ھۆی بەتالکردنەوێ کاریگەریی ھەبێ دژە سێکس، زانیارییەکی لەم جۆرە دەبوو ژنیکی خۆیندەوار لە تەمەنی ئەودا بیزانیایە.

ئەو ژمارە سەرەکیانە کە لە خەونەکیدەدا لەسەر تەختە پەشەکە نووسراون، ئاماژەن بۆ پرسیار ھەربارە ئایا دووگیانی ڕووی داو؟ ژمارە مەترسیدار ژمارە (۸) کە پەنگدانەوێ بێرکردنەوێ ئەو ژنە لە سێکسکردن لە پیتی کۆمەو (Anal Sex) بۆ ئەوێ دووگیانی ڕوو نەدات. مەسەلەکە دەشن تەنیا بێرۆکەیک بیت لە ئەقلى شاراو، یان نەستدا.

## فایلی همیشتم: شورت

## خه ونين:.....

پہ گہ ز: می

تمهين: ۲۲ سال

باری کومہ لایہ تی: تہ لاقدر او

## ثاستی خویندن: دواناوهندی

## کار و پیشه: کار ناکات

خونهكه: خوم بينى له دارستانىكا بووم، به تهنيا ده پوښتم، كه نگرېك له بېر دهمدا دهر كه وت، لىنى نه تر سام، پاشان فېلېكم بينى، زور لىنى تر سام، هه ستم كرد نه گهر لىم نزيك بېته وه به پټيه كانى ده مشيليت، له بهر شه وه رام كرد، له ناكاو ته پره زانم بينى، وهك ناو فېلمه كان جوان نه بوو، بهلكو ناشيرين بوو. سىوى ئادم له گهر دىندا زور گه وړه ديار بوو، تبينيم كرد سهرى قاچم دهكات، كه سهرى خوم كرد بق شهوى بزانم بوقى سهرم دهكات، خوم بينى تهنيا شورتيكى زور سىكسيم له بهر دا بوو، هاوارم كرد: "ئابرووم چوو"، من به دهرې كور ته وه ها توومه ته دهر وه، نازانم چوڼ شهوى رووى دا، خوم بينيه وه له ناو كابينهى تېلفونيكى گشتيدا بووم، ژمارهى تېلفونكه م باه دا بق شهوى ژماره يهك ليدېم، ته پره زان هاته ژوړه وه و دهستى له ناو گيانم دها و منيش هاوارم ده كرد كه واز بېنيت.

### سیمپوله کانی خه ونه که:

## - دارستان

- کھنگار

- فیل

- تهره زان به ملیکی ناشیرینه وه

## - مشورت

- تېلفون

**- دستگیران**

ناوه پوکی خه ونه که:

خاوه ننی خه ونه که کچیکی گه نجه که له هاوسه ره که ی  
جیا بووه ته وه، ده زگیرانه که ی له دوا ی نه وه ی ماره ی کردو وه و بی  
ناهه نگگیرانی په سمی، کردوویه تی به ژن، پاشان وازیشی لئ  
هینا وه، چونکه کچیکی دیکه ی خو ش ویستو وه که سر به  
نه ته وه یه کی جیاواز بو وه.

له پئی نه و زانیاریانه ی بۆ یه کترمان نارد و ههروه ها له پئی نه و  
فۆرمی زانیاریانه ی که پپی کردبو وه وه، بۆم ده رکه وت، که به  
باریکی ده روونی ناخو شدا ده پروات و هه ست به خه مۆکی ده کات،  
له پئی زۆر خو اردنه وه خو ی له گه ل نه و خه مۆکیه دا گونجاندو وه،  
که کاری کردو وه ته سر شیوه ی له شولا ریشی.

دارستان ئاماژه یه بۆ غه ریزه ی خو پرسکی نه و کچه که پیویستی  
به تیرکردنه. تیلفون ئاماژه یه بۆ نه وه ی پیویستی به که سیکه که دلی  
خو ی لا بکاته وه و باسی خه مه کانی خو ی بۆ بکات، له ته نیایی نه م  
کچه و بینینی تیلفون له خه ونه که یدا وا ده رده که ویت که هاو پیته کی  
نزیکی نییه.

کهنگه ر که به وه ده ناسریت به کچه کانی له گیرفانی به رو رگیدا  
هه لده گری، سیع بوله بۆ نه و میهره بانی و سۆزه ی نه و کچه پیویستی  
پیته تی، ههروه ها ده ستلیدان له خه ونه که یدا، ئاماژه یه کی سیکسی  
نییه، به لکو ئاماژه یه بۆ پیویستی نه و کچه به په یوه ندیی  
خو شه ویستی و میهره بانی له گه ل که سیکه دیکه دا.  
کیشه ی قه وله ی و ناشیرینی به ناشکرای له خه ونه که دا  
ده رکه وتو وه، له شیوه ی شو رت و قو پ قوراگه ی ناشیرین و فیل،  
ههروه ها نه مانه ئاماژهن بۆ نه بوونی متمانه به خو.

فایلی نۆیەم: ھەرمانبەر

خەونین: .....

پەگەز: مەن

تەمەن: ۲۹ سال

باری کۆمەلایەتی: شووی نەکردوو

ئاستی خۆیندن: دکتورا

خەونەکە: سەرەتای خەونەکە زۆر خۆش بوو، لە بەلەکۆنەکە  
وەستا بووم، ئاوە و زۆر خۆش بوو، وەرزی ھاوین بوو،  
کراسینکی سەوزی بریقەدارم لە بەردا بوو، پەرداخێک شەربەتی  
کیوی سارد و خۆش بە دەستمەوێ بوو. لەپەر خۆم کرد بە  
ژوورەکی خۆمدا و کراسە سەوزەکەم داکنەند و کراسینکی  
پەنگاوپرەنگی زۆر بریقەدارم لە بەر کرد و ملوانکە یەکی مرواریم  
کردە ملم. سواری ئۆتۆمبیلەکەم بووم و بەرەو ئۆفیس پۆشیتم،  
دەمزانی سەرۆک کارەکەم تا کاتێکی درەنگی شەو لەوێ کار دەکات،  
پێگە پاست و پێک و ئاشکرا بوو. ھەر کە گەیشتم، دەرگا کەم  
خستە سەرپشت، یەخە کراسەکەم لە بەردەمیدا کردووە و بە  
تووپرەیی ھاوارم دەکرد بە سەریدا: 'سەیری دلم بکە'. کە سەیری  
کرد ترسا، دلم لە دەرەوێ قەفەزەیی سنگم بوو، بە دارێکی درێژ  
ئاماژەیی بۆ دلم کرد و وتی: 'دلت چییەتی؟'.

لایەکی دلم خورابوو، نیو دلم ھەبوو، ترسام، بەلام لە یەکەمجار  
تووپرەتر بووم و پێم وت: 'تۆ ھۆکاری، تۆ ھۆکاری'. بە زۆر دەستم  
کرد بە سینکسکردن لەگەڵیدا، نەیتوانی پێگرم لێ بکات، ھەرچەندە  
وا دیار بوو کە چێژ نابینی لەگەڵمدا، دەبویست بە تووندی پالم  
پێوەبنیت، بەلام مەن زۆر بەھێزتر بووم.

سیمیولەکانی خەونەکە:



- به له کونه
- په ننگی سوز
- په ننگی بریقه دار
- شه وینکی هاوینه یی
- شرفیزی به پیکوپینکی
- دلینکی خوراو - له تکرار
- پینګه یه کی باش
- لاقه کردنی پیاوینک
- مرواری
- ناوه پوکي خه ونه که:

خاوه نی خه ونه که نمونه ی کچینکی خاوه ن خواست و خه ونه، به به رزترین پله کانی خویندن گه یشتووه، پیوخته له سهری له جیهانی کار و پیاوینشدا خوی به لمینیت.

له پنی خویندنه وهی خه ونه که ی و ناردنی نامه وه بوی، پرسیارینکی راشکاوانه م لیکرد: نایا سهرۆک کاره که ت که له خه ونه که دا په یوه ندیت له گه لی خراب بووه، هیچ کاتیک وهک پیاو بیرت لی کردووه ته وه؟

وه لامي پرسیاره که می له پنی نامه یه که وه دابووه وه و نووسیوو ی: ته نیا جوریک له نر مونیانی هه بوو له نیوانماندا، به لام به هوی ناکوکیی نیشه وه بۆ گرزی گوپردا. نه مه کللی کردنه وهی گریی خه ونه که بوو.

نو شه وه هاوینه ییه که ناووه ووا خوش بووه، ناماژه یه بۆ نو به دل بوونه ساده یی له نیوانیاندا بووه. به له کونه ناماژه یه بۆ مالنواواییکردن له وهسته ناسکانه. کراسی په ننگ سوز و شهربه تی په ننگ سوز، ناماژه یه بۆ دل که زور پیوخته یی به خوشه ویستی و

سینکس ههیه، به لام داکه نندی کراسه سهوزه که و له بهر کردنی کراسینکی پهنگاوپهنگ، ئاماژهیه بۆ ئهوهی ئه و کچه سۆز و خوشه ویستی له ژیانیدا فهرامۆش کردوه، ههروهها ئاماژهیه بۆ ئه و باره گرژیهیه که تیایدا دهژی و بهراستی کاری کردووته سه تهندروستی، چونکه پهنگی بریقه دار و زهق ئاماژهیه که له نهستهوه و ئه و کهسه ئاگادار دهکاتهوه لهوهی میشکی شهکهته و خانهکانی پتووستی به تازه بوونهوهیه.

به وریایی شۆفیریکردن پهنگانهوهی، مقمانهیهتی به خۆی، ئه و ڕینگه ڕینگ و ئاشکرا و باشه که پێیدا رویشتووه، ده رککردنی ئاشکرایهتی به پێداویستی سۆزداری.

داره کهی دهستی که تایبهت بووه به سهروک کاره کهی، په مزی سینکسیه و ئاماژهیه بۆ ئهوهی که سهروک کاره کهی له توانایدایه چیژی پێ بیهخشیت، به لام هاوکات بهرپرسه له و ئازاره سۆزدارییهش که ئه م ههستی پێدهکات و له خهونه کهدا له شیوهی دلێکی خوراودا بینویهتی. بینینی دلی خۆی له دهرهوهی جهستهی، دهشن ئاماژهیه بۆ نیگه رانی، چونکه بۆ ماوهیهک ههستی خۆی بۆ ئه و پیاوه خستووته روو که سه رسامه پێی.

## فایلی دهیمم: ژیرزمین

خه ونین: .....

په گهز: نیر

ته من: ۲۱ سال

باری کومه لایه تی: سه لت

ناستی خویندن: ده رچووی زانکر

کار و پیشه: ئیداری

خه ونه که: خه وم بینى له نیویۆرک ده سووړیمه وه، به لام زور چول بوو، هیچ خه لکینک نه ده بینى، له ناکاو هه ستم کرد میزم دیت، چومه ناو په کینک له ته لاره کان، خوم بینیه وه به ره و ژیرزمینیک ده پوم که بونیکى ناخوشى لیده هات، به لام ناچار بووم، چونکه میزم ده هات. کاتیک خه ریکى میز کردن بووم، هه ستم کرد چووکم زور بچوکه، توقيم، هر که له میز کردن ته واو بووم، بپارم دا بچه ده ره وه. سندووقینکى ته خته ی جوان سه رنجى پراکیشام، ئاره زووی ئه وه ی بزائم چى تیدایه، هانى دام بق کردنه وه ی، بینیم شتى زور تیدایه، وهک کامیرا، سرنج به ده رزییه وه که ماده ده یه کی زه ردی تیدا بوو. کاتیک سه یری شتى ناو سندووقه که م کرد، مارینکى گه وره هاته ده ره وه و گازى له گه ردنم گرت، خوین به لاملدا هاته خواره وه و خوینه که په نگی شین بوو، له تاو ئازار بورامه وه.

سیمبوله کانی خه ونه که:

- نیویۆک

- میز کردن

- ژیرزمینیکى بون ناخوش

- چووکینکى بچووک

- سندووق

- کامیڑا
- سرنج
- مار
- گهستنی قورقوراکه
- خوینی شین
- ناوه پوکی خهونه که:

کاتیک ئه م خهونه م خوینده وه، نامه م بۆ ئه و براه نارد که خهونه که ی بینوه و لیم پرسى، ئایا ئه مریکای بینوه؟ له وه لامدا بۆ نووسیووم که له وئ خویندکار بووه.

نیویۆرک به تهلاره هه وربره کان ناسراوه، ئه مانه ش وهک هه تهلاریکی به رز سیمبولن بۆ کوئه ندای زاوزی پیاو.

له هه ده روونشیکاری به رسی، ژیرزه مینی بۆن ناخۆش و شیدار له خهوندا واتای چیه، پئی وایه لاقه کردن، یان ده سترژی کردنی سیکسی ده گیه نیت.

به نامه یه ک پرسیارم له خهونینه که کرد، ئایا له مندالیدا تووشی گه یه لى سیکسی بووه؟ به لام وه لامى ئه م پرسیاره م پى نه گه یشته وه. من خۆم له و براه دام ئه م پیاوه له قوناغیکی زووی ژیانیدا، له قوناغی مندالی، یان هه رزه کاریدا، به په زامه ندی خۆی بووبیت یان به زۆر، پووبه پووی ئه م جۆره سیکسه بووه ته وه و ئه گه ری به هیزیش هه یه که پۆلی نیگه تیفی بینیبیت، واته خۆی به کهر نه بووه، به لکو کاریگه ری کرداره که که وتووه ته سه ری.

چووکی به چووک له خهوندا، بریتییه له حاله تیکی فشه ل و بیتمانه یی به پیاوه تی خۆی. میزکردن ئاماژه یه بۆ ئاره زووی سیکسکردن، به لام چ جۆره سیکسن، سیکسیکی بیتمانه که له وه پری نه یینیدا پوو بدات.

سندووق واته نهيتيه تايهتايه ناخوشه کاني ژياني که تايه تن به  
نه زمووني سيکسي. کاميرا پهنگدانه وهی ترسی نهو پياووهيه له وهی  
ناشکرا ببيت و نابرووی بچيت.

سرنج له خه ونه که دا که ماده دهی کی زه ردی تيا دا بووه، ترسييه تی  
له تووشبوون به ئايدز، يان تووشبوون به هر نه خوشيه کی دیکه  
به هوی نه زمووني سيکسييه وه له گهل پياويکدا. هرچی نهو مار هيه  
که گازی لی گرتووه، ئاماژه يه بق نه وهی گومان له مه سه له که دا  
نه ماوه، واته نهو پياوه رووبه رووی نه زموونيکی لهو جوړه  
بووه ته وه و تيدا زيانمهند بووه، چونکه مار سيميوله بق دوو شت:  
چوک و گونا، نهو پياوهش له خه ونه که يدا مار یک گه ستوويه تی.  
قورقوراکه و خوينی شين، به لگن له سه ر نه وهی نهو پياوه  
باسی نه زمووني، يان نه زمونه سيکسيه کاني رابردووی بق هيچ  
که سيک نه کردووه.

### په راویزی وهرگير:

\*تایق: Agaete، ئاگهيت، يان حه فتم، به ردیکی به نرخه جوړیکه  
له کوارتز هندیک ئوکسيدي ئاسنی تيدايه، پهنگی خو له ميتشی يان  
زه رد يان سوور يان شينه.



## چوارهم: فهرهنگی خهونه سیکسییهکان

نامراز- شت- هۆیهکانی گواستنمهوه له خهوندا:

•شت:

خهونبین به شتی دیارینهکراو، یان نهناسراوهوه، له کاتی لیکدانهوهیاند، به زۆری پشت به شتیهی ئه و شته دههستریت.

•چهک:

به زۆری چهک له خهوندا سیمبوله بۆ کوتهندامی زاوژی پیاو و شهپانگیزی سیکسی، بۆ نمونه وهک لاقهکردنی سیکسی، یان ئه و سیکسیهی هاوکاته لهگهله ئازاردا وهک سادی و ماسۆشی.

•قامچی:

خهونبین به قامچییهوه پهنگدانهوهی ئارهزووکردنی سیکسی ئازاراوییه، یان پهتکردنهوهی ئه و سیکسیهیه، ئه ویش بهپنی ناوهپۆکی خهونهکه.

ئهگهر پیاو خهونی به قامچییهوه بینی، واته چالاکی سیکسی بههیزه. ئهگهر ژن له خهونیدا قامچی بهکارهینا، واته سیکس پهت دهکاتهوه. ئهگهر خهونی بهوهوه بینی به قامچی لێی دهدهن، واته بهدهست پهیههندی سیکسییهوه دهتالیتیت که هیچ خوشیهکی پێ نابهخشیت.

### **\*چه قو:**

چه قو په نگدانه وهی بوونی مه سه له یه کی سیکسی و موزالی ناخوښه له ژيانی نه و که سه دا. بینینی چه قو له تنیشت شتیکی له تکارو، یان جنراوه وه، یان بینینی خه لک له کاتی وردکردنی شت به چه قو، واته ترس له ئاېرووچوون.

نه گهر پیاو خه ونی به چه قوه بینی، واته ترسی هیه له توانای نیرینه یی و نه دمای سیکسی، به لام نه گهر ژن خه ونی به چه قوه بینی، واته له سیکسی تووندوتیژ ده ترسی. نه گهر کچیک خه ونی به چه قوه بینی، نه وا په نگدانه وهی ترسیتی له نه دمای سیکسی پیاو و له شوهی بوو کیتیدا.

### **\*هه ربه:**

هه ربه سیمبولی چووک و نیرینه یی به هیزه، هه روه ها په نگدانه وهی ترسه له خه سان و لاقه کردن.

### **\*تیر:**

به زوری تیر په نگدانه وهی خوښه ویستییه کی به هیزه که گه یشتیته ناخ. بینینی تیر له خه وندا، په نگدانه وهی څاره زووی خوښه ویستییه کی به هیزه، یان ترسه له پوودانی.

### **\*ته ور:**

ته ور سیمبولی زحمه تکتی شانه، په نگدانه وهی بوونی خوښه ویستییه له لایه ن که سیکسی زحمه تکتیش.

### **\*دار:**

سیمبولی چووک، هه روه ها دار سیمبولی سزایه له خه وندا، له وانه یه کاردانه وهی هه سترکردن بیت به گونا می سیکسی و ترس بیت له سزای کومه لایه تی. زورانبازی به دار له نیوان ژن و پیاوینکا، واته نه و ژن و پیاوه خه ز و گه مه بازی له نیوانیاندا هیه،



بەلام يەكترى دەھىتن و دەبەن و پىگىرى دەكەن لە پروودانى سىنكس  
لە نىوانياندا.

#### •دەرزى:

دەرزى لە خەونى سىنكسىدا واتە چووک، بەلام چووکىنک که  
جىگەى متمانه نىيە و ژن تىر ناکات. دەرزى لە خەوندا ئەگەر  
دەزووى پتوہ بوو، واتە ئارەزووکردنى چاککردنەوہى پەيوەندى که  
درزى تىگەوتىت، ھەرۋەھا سىمبولە بۆ ئازار. لەو کۆمەلگەيانەدا که  
کچان خەتەنە دەکرين، زۆر خەون بە دەرزى و ئامرازەکانى بېرىنەوہ  
دەبىنرى.

#### •زنجىر:

دەشىت زنجىر ئاماژە بىت بە پەيوەستىيەكى سۆزدارى، يان  
ھاوسەرئىتى بەتىن، ھەرۋەھا دەشىن کۆتوبەندى سىنكسى و  
چەپاندنىكى زۆر تووند بگەيەنيت.

زنجىر ئاماژەيە بۆ بوونى مەيلى سادى و ماسۆشى که دەبىتە  
ھۆى دروستکردنى دلەپراوکى بۆ خاوەنەکەى، ھەموو ئەمانە  
ناوہپۆكى خەونەکە دیارى دەکەن.

#### •ھۆيەکانى گواستەوہ:

ھۆيەکانى گواستەوہ لە خەوندا، پەنگدانەوہى جولەى  
ھەلچوونى پەوتى سۆزدارى و غەريزەيى لە ژيانماندا.

#### •ئۆتۆمبىل:

بە پى دۆخى مرۆف لەگەلیدا، مانای ئۆتۆمبىل لە خەوندا  
لەتکەدەرىتەوہ.

ھەندىجار ئۆتۆمبىل واتا ژيانمان، ئەگەر لە خەوندا بە پىکوپىكى  
ئۆتۆمبىلمان لىخوړى، واتە لە ژياندا توانيومانە کۆنترولى پەيوەندى  
سۆزدارى و سىنكسى خۆمان بکەين.

ئەگەر لە خەوندەستمان کرد بە پىكوپىكى ئۆتۆمبىل  
 لىناخوپىن و كۆنترولى خۇمان نەكردووه، واتە ئەو كەسە لە ژيانى  
 واقعيدا كۆنترولى سۆزدارى و سىكسى خۇى نەكردووه.  
 ئەگەر لە خەوندەستمان ئۆتۆمبىلىكدا خەلكى دىكەمان لەگەلدا بوو،  
 واتە لە پەيوەندىيەكى سۆزدارى باشدا دەژىين.

ئۆتۆمبىل لە خەوندەستمان سىمبولە بۇ (من) لە مەرقۇدا، لەبەر ئەو  
 باشى يان خراپىسى ئەو ئۆتۆمبىلەى كە لە خەوندەستمان دەيىينىن،  
 رەنگدانەوہى بىيىنى مەرقۇ بۇ (من)ى خۇى. ئەگەر كەسىك لە  
 خەوندەستمان بىيىنى كەسىك بە ئۆتۆمبىل بۇ شويىنىكى دەبات، واتە  
 نائاگايى، يان نەست كۆنترولى كەردووه و بەپىوہى دەبات.  
 \*شەمەندەفەر:

شەمەندەفەر نمونەى كەسى جىددى و وردە لە ژوانەكانى و لە  
 ھەموو مەسەلەكانى دىكەى ژياندا.

ئەو كەسى لە خەوندەستمان لەگەل پىاويك سوارى شەمەندەفەر  
 دەيىت، واتە نەستى ئەو كەس بە كەسە رادەگەيەنيت كە ئەو پىاوہ  
 كەسىكە دەكرىت پەشتى پىن بىەستريت.

شەمەندەفەر سىمبولى جىھىشتىشە، بىيىنى لە خەوندەستمان  
 ئارەزوو يىت بۇ دووركەوتنەوہ لەو كەسەى خۇشت دەويت.

ھەروہا شەمەندەفەر واتە بەسەرچوونى كات. ئەگەر كەس لە  
 خەوندەستمان بەدواى شەمەندەفەردا رەبكات و نەيگاتى، واتە  
 ھاسەرەيتى دواەكەويت.

\*پاپۆر- بەلەم:

ھەريەكە لە پاپۆر و بەلەم سىمبولى پەپىنەوہى دوورە، بەلەمى  
 بچووك دەشتى رەنگدانەوہى باوہشى دايك و رەكرديكى رۇمانسىي  
 چىزبەخش يىت، ھەرچى پاپۆرە واتە رەكردىن لە واقع بەرەو ناديار.

بە گىشتى خەۋىنىن بە پاپۇرەۋە واتە پرودانى سەركىشىيەكى  
سۆزدارى كە ئەۋ كەسە دۇنيا نەبۈۋە لە ئەنجامەكانى.

### •فرۇكە:

شىۋەى فرۇكە سىمبولە بۇ كۆئەندامى نىزىنەى پىار، لەبەر ئەۋە  
كاتىك ژن خەۋن بەۋەۋە دەبىنىت لەسەر فرۇكەيەك دانىشتۈۋە نەك  
لە ناۋ فرۇكەيەكى راستەقىنەدا بىن، واتە ھەزى لە سىكسە.  
فرۇكە رەنگدانەۋەى دەرچوون و رەتكردەۋەى چەپاندنى  
سۆزدارى و سىكسىيە.

ئەگەر كەسىك لە خەۋنىدا فرۇكەۋان بوۋ، واتە ئەۋ كەسە تواناى  
كۆنترۇل و بەرپۈۋە بردنى غەرىزە سىكسىيەكانى ھەيە. ئەگەر كەسىك  
خەۋنى بەۋەۋە بىنى لەسەر فرۇكەيەك دەفرىت، ئەۋا ئامازىيە بۇ  
مىزاجى ناچىگىر لە ھەست و سۆزەكانىدا، بەلام ئەگەر كەسىك  
خەۋنى بىنى لە تەنىشت فرۇكەيەكەۋە دەفرىت، ئەۋا ئامازىيە بۇ  
لايەنى ئەقلاىيەتى لەگەل غەرىزە سىكسىيەكانىدا.

دۇخى فرۇكە رەنگدانەۋەى دۇخى سۆزدارى و سىكسىيە مەۋقە:  
فرۇكەى ۋەستەۋ واتە سىكسىيە بىزاركەر. كەۋتتە خوارەۋەى فرۇكە،  
ۋاتە شەكسىتى و دووركەۋتتەۋە لە سىكس يان زوۋاۋىشتى تۆۋ لە  
پىاۋدا. فرۇكەيەك خۇى بە زەۋىدا بىكىشىت، واتە شەكسىتەنن لە  
رەپپوون و گەيشتن بە ئۆرگازم.

فرۇكەى لە كاغەز دروستكراۋ لە خەۋندا، سىمبولى بەختەۋەرى  
و چىزى سىكسىيە بىن گرىيە و بىن كەلەكەبوونى ھىچ نىشتۈۋەكى  
رەپردوۋ.

### •ئۆتۈمبىلى فرىاكەۋتن:

ئۆتۈمبىلى فرىاكەۋتن، ھەرۋەك بىنىنى زەنگ ۋايە لە خەۋندا،  
ۋاتە ئاگاداركردەۋە دەگەيەنىت.

ههروهه دهشی پهنگدانه وهی ناکوکی بیت له گهل نهو کهسهی که خوشمان دهویت، یان له ناوچوونی په یوهندیه کی سوزداری بیت له زیانماندا. نه گهر کهچ یان ژن خهونی به ئوتومبیلی فریا که وتنه وه بیینی، واته نهستی ناگاداری دهکاته وه که ناگای له خوی بیت، چونکه پیاویک دهیه ویت ته فرهی بدات.

#### • پایسکیل:

پایسکیل سیمبولی نازادی و سازانی ههسته له گهل نه ستدا. نه گهر له خونددا که سیک پایسکیلی له شوینیک لېخوړی که قور بوو، واته نهو کهسه ده ترسیت له وهی ناوبانگی بزپیت. ههروهه دهشیت پایسکیل پهنگدانه وهی ئاره زووکردنی گه مه بازی بیت به کونه ندای سیکسی.

#### • که له پچه:

که له پچه، کۆتوبه نده، دژی نازادی. هه ولدان بۆ شکاندنی که له پچه له خونددا دهشیت نهوه بگهیه نیت که نهو کهسه ئاره زوو دهکات خه لکانی دیکه لینی تیگهن و له پیداو یستیه سوزداری و غه ریزه ییه کانی به ناگابن.

چیز بینین له وهی که له پچهت له ده ستدا بیت، پهنگدانه وهی ئاره زووی سادی و ماسوشیه. به ره له ستیه کی که م به رامبه ر به له ده سترکردنی که له پچه، واته نهو پیاوه خوی که سیکي تووندوتیزه و نهو سوز و سیکسه په سه ند دهکات که خوی به هاوبه شه که ی ده به خشیت.

#### • توولی ئاسن:

توول به زوری ئاماژه یه بۆ چووکی پیاو، کاتیک پیاو خه ون به وه ده بینیت که به توولیکی ئاسن له ژنیک ده دات، واته ئاره زوو دهکات سیکس وهک سزایه ک به کار به نیت نهک به مه به ستی چیز بینین.

### •سندووق:

سندووق و هه موو ئه و كه لوپه لانه ي شتيان تيدا هه لده گيرئ  
ئاماژن بۆ سنگ و سك و نهينئ.

سندووق ئاماژه يه بۆ ئاره زووي ئه و كه سه بۆ دووركه وتنه وه له  
خوشه ويستي يان سيكس. سندووق له خه وندا زيندانئكي خويي  
خواستراوه بۆ سۆز و غه ريزه، هه روه ها ده شيت په نگدانه وه ي ترس  
بيت له دابرا و ئاره زووكردنئ پيكه وه بوون و پيكه وه نوosan بيت.  
سندووق ده شيت په نگدانه وه ي ترس بيت له ئاشكرابووني  
هه نديك نهينئى شاراوه كه ئاشكرابوونيان ده بيته مايه ي شه رم،  
هه روه ها سندووق واته ژن به هه موو ئالوزي و خه مه كاننيه وه.

### •قه فه ز:

ده شئ قه فه ز سيمبولي چه پاندنئ سيكسي بيت، يان په نگدانه وه ي  
ئاره زووي ئه و كه سه بيت بۆ هاوسه ريتئ.

### •كليل:

كليل واته كوئه ندامي سيكسي پياو. (كيلوني) كوني ده رگا واته  
ئه و شوينه ي كه كليلي ده خريته ناو، ئاماژه يه بۆ كوئه ندامي  
سيكسي ژن. بينيني كليل له ناو كيلوني ده رگادا، په نگدانه وه ي  
كرداري سيكسه له ميتشكي ئه و كه سه ي خه و نه كه ده بينيت.

ته ماشا كردن له كوني ده رگاوه، واته ترس له ئاشكرابووني نهينئ  
و ويرانبووني مۆرال به هۆي ئه نجامداني كاريكي ئابرووبه ره وه، يان  
ده شئ په يوه نديي به ئه نگيزه ي خومه لاسدانه وه هه بيت و بۆ  
ئاره زووي ئه و كه سه بگه رپته وه كه هه ول ده دات ئه وه بزانييت  
كه ساني ديكه چۆن سيكس ده كه ن.

كاتيك كليل به ده ستي ئه و كه سه وه ده بيت كه خه و نه كه ي بينيوه،  
واته چيزيكي سيكسيه كه په يوه نديي به خۆيه وه هه يه.

• یالی ئەسپ:

یالی ئەسپ هیوا و گەشبینییە لەو پەيوەندییە هاوسەریتییە ی که  
ئەو کەسە تیندا دەژی.

• زەنگ:

زەنگ لە خەوندا ئاگادارکردنەوێهێ ئەگەر خۆبەخۆ لێدات، بەلام  
ئەگەر ئەو کەسە ی که خەونەکە ی بینوێهێ لە زەنگە کە بدات، ئەو  
داوای لێبووردن لە خۆشەویستەکە ی دەکات کە بووێهێ  
پوودانی زامیکی سۆزداری بۆی.

• دراو:

بەخشینی دراو، ئارەزووکردنی سێکسی زیاترە، هەرۆهە  
ئارەزووکردنی نەوێهێ خستەوێهێ. بەخشینی پارە بە تاییەتی، واتە ئەو  
کەسە حەزی لە جۆریک سێکسە کە ناکۆکە لەگەڵ سێکسی  
کلاسیکی ئاساییدا کە هەموومان پێی ئاشناین.

• تەلەفۆن:

تەلەفۆن ئامیزی پەيوەندیکردنە لەبەر ئەوێهێ گوزارشتە لە  
پێویستی ئەو کەسە کە دەیهوێت ئەوێهێ لە دلایەتی دەربیریت  
پێشەوێهێ هێچ پەخنەیکە لێ بگیری.

• کاغەزی قوما:

کاغەزی قوما بە شێوێهێ گشتی پەنگدانەوێهێ سەرکێشییەکی  
سۆزدارییە، بەلام هەموو کاغەزێکی قوما بە پێی سیمبۆلەکە ی که  
لەسەریت، مانایەکی خۆی هێهێ، 'باجاخ' لە کاغەزی قوماردا، واتە  
ئەو کەسە ی که خەونەکە ی بینوێهێ پووبەپووی فریودانیک دەپێتەوێهێ.  
بینینی کاغەزی ئاسی کۆب، واتە خەونین پەيوەندییەکی سۆزداری  
سەرکەوتووی دەپیت لە ژيانیدا و هەسبە تێربوونی سۆزداری  
دەکات بە هۆیەوێهێ.

### •ئەلبوم:

ھەلدانەۋەي لاپەڭەي ئەلبوم لە خەوند، ئەگەر وئەكانى ناو  
ئەلبومەكە وئەي كۆن بوون، ئەوا ڤەنگانەۋەي تاسە و  
تامەرزۋىيە بۆ خۇشەويستىيەكى دىڤىن، بەلام ئەگەر وئەكان تازە  
بوون، ئەوا ڤەنگانەۋەي پىۋىستىيە ئەو كەسەيە بە سۆز و  
خۇشەويستى.

### •ئۆكۆردىڤۆن:

ئۆكۆردىڤۆن، يان ھەر ئامىڤىڤىكى مىوزىك، واتە خۇشەويستى.  
بە پىنى ئەۋەي ئايا تۆچىت بەم ئامىڤە كىڤوۋە، بەو شىۋەيە،  
خۇشەويستى لە ژياندا سەرھەلدەدات. ئەگەر لە خەوند ئامىڤىڤىكى  
مىوزىككە بىنى، بەلام نەتۋەنى، واتە وشكى و ساردىي ئەو  
پەيۋەندىيە سۆزدارىيەي كە تىڤىدا دەژىيىت. ئەگەر كچىك لە خەونىدا  
ئامىڤىڤىكى مىوزىك بژەنىت، واتە لە چىرۆكىڤىكى خۇشەويستىيە خۇشدا  
دەژىيى.

### •كامىڤرا:

كامىڤرا ئاشكرا بوون و ئابرووچوۋنە. ئەگەر يەككىك وئەتە بگىڤ،  
يان كامىڤرات لە خەوند بىنى، واتە ئاشكرا بوونى شىتتىك يان  
ئابرووچونىك ڤوو دەدات.

### •مەكىنە:

بىننى ھەر مەكىنەيەك لە خەوند، واتە غەرىزە و پالەنەرى  
سىڤىكىسى. بىڤگومان چۆنىەتتى بىننى مەكىنەكە لە خەوند، پالەنەرى  
سىڤىكىسى ئەو كەسە ئاشكرا دەكات كە خەونەكەي بىنىۋە.

### •مۆم:

مۆمى دانراۋ بىئەۋەي داڤىرسايتت، ئاماژەيە بۆ كۆنەندامى  
سىڤىكىسى پىار. مۆمى چەماۋە لە خەونى پىاۋدا ڤەنگانەۋەي ترسى

پیاوه له وهی له په پووندا تروشی شکست بیت. مومی داگیرساو له خه وندا، ئاماژه به بۆ په یوه نډی پومانسی له ژبانی نه و کهس له خه ونه که ده بینیت.

#### • پانکه:

پانکه ی دهستی یان کاره بایی نه گهر هه وایه کی خوش دروست بکات، واته نه و کهسه له پرووی سۆزداریه وه تیر و ئاسوده یه. نه گهر له خه وندا پانکه ئیش بکات و هه واکه ی گره بیت، واته ئالۆزی له په یوه نډی سۆزدار ی نه و کهسه دا. له ده سته چوونی پانکه، یان له کارکه وتی، په نگانه وهی له ده ستدانی چیژی سیکسیه.

په رده:

نه گهر له خه وندا په رده ی جوانت بین، واته په زامه نډی و ئارامی و سۆزداریه. نه گهر په رده کان تاریکبوون و له گه لیدا هه ست به دلته نگی کرد، واته دا بران و بینه شبوون له خوشه ویستی.

#### • جیگه:

جیگه واته ژبانی سیکسی. نه گهر جیگه که نه رم و شل و خوش بوو، واته په یوه نډی کی سیکسی باش، نه گهر جیگه که زبر و په ق و ناخوش بوو، واته په یوه نډی کی سیکسی خراپ. نه گهر جیگه که له پرووی ته ندروستیه وه جیگه یه کی باش و گونجاو بوو، خه ونه بین له دووره وه سهیری کرد، واته ئاره زووی په یوه نډی هاوسه ریتی و سیکس پیکه وه، به لام جیگه ی ته پ و پیس، واته ترس له نه خوشیه کانی سیکس.

#### • داو:

داو چه پانډنی سیکس و هه سته کردنه به شکستی له به خشی نی سۆز و ترسه له که و تنه ناو ناخوشی.



**\*کون:**

بینینی هه موو جوړه کونیک له خهوندا، واته کۆته ندامی زاوژینی  
ژن یان کونی کۆم.

**\*بهلوعه:**

بینینی بهلوعه له خهوندا که ئاوی لڼ بروت، واته ئاره زووکردنی  
سیکسی. ئاو خواردنه وه له ده می بهلوعه واته په یوه ندییه کی  
سیکسی نادرست.

ئاوی گهرم به بهلوعه دا بیته خواره وه، واته په یوه ندییه کی  
سۆزداری باش.

بینینی ئاوی پیس له بهلوعه بیته خواره وه، واته دابران و ئازار.

**\*ئاوینه:**

بینینی خود له ئاوینه دا په نگدانه وهی ئه نگیزه ی نارسیمیه لای  
ئهو که سه ی خهونه که ده بین، یان ئاره زووکردنی  
هؤمؤسیکسوالیتییه له سیکسدا.

ئه گهر که سیک خهونی به وه وه بین، له بهردهم ئاوینه یه کدا  
وه ستاوه، یان سیکس ده کات و خوی له ئاوینه که وه ده بین، واته  
سازانیک توندوتول له پووی سۆزداری و غهریزییه وه.

**\*ده مامک:**

ئه گهر له خهوندا خوشه ویسته که ت ده مامکی له سه ر ده موچاو  
بوو، واته که سیک پاستگو و دلسۆز نییه.

**\*ده فته ری قوتابخانه:**

بینینی ده فته ری قوتابخانه په نگدانه وهی ئهو گری نه کراوانه یه که  
تاییه تن به قوناغی مندالی، هه روه ها پرسیاره ده رباره ی هه ندیک  
بابه تی سیکسی که هیشتا وه لاهه که یان زانراو نییه.

### •ئالا:

بىننى ئالا پەنگانەۋەى ئارەزوو كىرىنى ھاسەرىتى و لە بەر كىرىنى بەرگى بووك و زاۋايەتتە، يان ئارەزوو كىرىنى پىنگەيەكى دىارىكاراۋە لە كۆمەلدا.

### •پەلە:

بىننى پەلە لە خەۋندا شىتىكى باش نىيە. بە پىتى چۆنىەتتى بىننى لە خەۋندا لىكەدەرىتەۋە، دەشى ئەۋ پەلەيە ئامازەبىت بۇ غەيپەيەك، يان نەگونجاندن دەگەيەنەت لە پەيۋەندىدا.

### •ئەسىد:

ھەرچەندە خەۋننىن بە ماددەى ئەسىدەۋە دەگەنە، بەلام پوو دەدات. خەۋننىن بە ماددەى ئەسىدەۋە باش نىيە، چونكە ئەۋ كەسە بە ھۆى زامى سۆزدارىيەۋە توۋشى ئازارىكى زۆر دەبىت، ئەۋىش لە ئەنجامى داپران، يان خىانەتەۋە توۋشى ئەۋ كەسە دەبىت، يان بە ھۆى ھەستىردن بە گوناه بە ھۆى ئەنجامدانى پەيۋەندىيەكى سۆزدارى، يان سىكىسىيەۋە توۋشى ئەۋ ئازارە دەبىت.

### •خشت:

ئەگەر خشتەكان تاك تاك دانراپوون لە خەۋدا، واتە ھەستىردن بە ناكۆكى و گرژيەكە كە دەشى پوو بدات، بەلام ئەگەر ۋەك دىۋار لەسەر يەك پىزىكرابوون، واتە ئاشىركا كىرىنى جىابوونەۋە و داپرانىكى سۆزدارى.

### •جگەرە:

جگەرە ۋەك شىۋە، ئامازەيە بۇ چوۋكى پىپا، بەلام جگەرەكىشان لە خەۋندا پاگەياندىنى چىژ و ئارەزوۋىەكى زىاترە لە سىكىسدا.

### • ھەلەمات:

خەۋىننىن بە ژمارەيەك ھەلەماتەۋە كە بىلاۋوبۇنەۋە،  
پەنگدانەۋەي تاسە و تامەزىۋىيە بۇ خۇشەۋىستىيەكى كۆن، بەلام  
ئەگەر تەنیا دوو ھەلەمات بوون، ئەۋا ئامازەيە بۇ گۈنەكان لە  
پىاۋدا.

### • گىرئ:

بىننى گىرئ لە پەتدا پەنگدانەۋەي ئائۇمىدىيە بەرامبەر بەۋ  
كەسەي كە پەيۋەندىي خۇشەۋىستىت ھەيە لەگەلدا، ھەروەھا  
ئامازەيە بۇ كىتەشەي سۆزدارى لە نىۋانتاندا كە چارەسەركردنى  
ئەستەمە.

### • خۇلۇخاشاك:

بىننى خۇلۇخاشاك لە خەۋندا خراپە، ئەگەر بۇنى ناخۇش بوو  
ئامازەيە بۇ پروۋدانى ئاپروۋچونىك كە خاۋەنەكەي لىتى دەترسىت  
ئاشكرا بىت، يان ترسە لە پەيۋەندىيەكى سۆزدارى كە بىراۋى وايە  
بىسوۋدە و ھىۋاپراۋى دەكات.

### • كفن:

كفن لە خەۋندا واتە مردن، دەشى ئامازەبىت بۇ مردنى  
پەيۋەندىيەكى سۆزدارى، يان نەگونجان لە پەيۋەندىدا، دەشى  
ئامازەش بىت بۇ مردنى ئارەزوۋى سىگسى و پروۋدانى  
سىگساردى، يان شىكستەيتان لە پەپىۋندا.

## بىننى مۇۋەككەس و خەلەك لە خەوندا:

### • وىژدان:

ئەگەر مۇۋەككەس خەونى بە وىژدانى خۇيەۋە بىننى، واتە خەونى بە خۇدى بەرجەستەنەكراۋى خۇيەۋە بىننى، ئەۋا ئامازەيە بۇ ئەۋەي پاستىگۇيانە پۈۋەپۈۋى ھەستە سۆزدارىيى و سىكسىيەكانى دەبىتەۋە، بەلام ئەگەر خەونى بە وىژدان، يان خۇدى بەرجەستەنەكراۋى كەسىكى دىكەۋە بىننى، ئەۋا ئامازەيە بۇ خەزكردن لە پەيۋەندىكردنى سۆزدارى و خۇشەۋىستى لەگەل كەسانى دىكە.

### • مندال:

بىننى مندال لە خەوندا، بە زۆرى ئامازەيە بۇ ترسى لەدەستدانى شتىك لە ناخى خۇماندا، بەلام دەشتىك لىنگانەۋەي دىكەشى ھەبىت. ئەگەر ژنىك خەونى بىننى لەگەل مندالىكى كۆرپەدا سىكس دەكات، ئەۋا خەزى لە سىكسى زىاترە لەگەل مىزدەكەي.

كچانى ھەرزەكار و ئەۋانەي پىگەيشتون و ھىشتا شوويان نەكردۈۋە، بە تايبەتى لە ماۋەي سوۋپى مانگانە، يان بەر لە سوۋپى مانگانە. ئەگەر خەونىان بە مندالەۋە بىننى، ئەۋە دەگەيەنەت سەعاتى بايۇلۇژىيان ئاگادارىان دەكاتەۋە كە ئارەزوۋى پىتتىن و مندالخستەۋە، يان ئامىزى پىۋا دەكەن.

### • ئادەم و خەۋا:

بىننى ئادەم و خەۋا لە خەوندا، پەنگانەۋەي ترسە لە پۈۋدانى بەدجاليۋون لە پەيۋەندىي سۆزدارىدا، يان ترسە لەۋەي لە لايەن بەرامبەرەكەتەۋە فرىۋ بدرىتت و نەتوانى بەرھەلستى بگەي.

### • خەلەك:

ببینی کۆمه‌لێک خه‌لک له‌ خه‌وندا، بوونی شتیکی خراپه‌ له‌ ده‌روونی ئه‌و که‌سه‌دا که‌ خه‌ونه‌که‌ ده‌بینیت. ئه‌گه‌ر که‌سێک له‌ خه‌ونیدا له‌ نێو ئاپۆره‌ی خه‌لکدا جلیکی ناشیرینی له‌ به‌ردا بوو، ئاماژه‌یه‌ بۆ ئه‌وه‌ی ئه‌و که‌سه‌ متمانه‌ی به‌ خۆی نییه‌ و متمانه‌ی به‌ پوو‌خساری خۆی نییه‌ که‌ لای په‌گه‌زی به‌رامبه‌ر خواستراو بیت. ونبوون له‌ ناو ئاپۆره‌ی خه‌لکدا، هه‌ستکردنه‌ به‌ له‌ده‌ستدانی تایبه‌تمه‌ندی و هه‌ستکردنه‌ به‌ وه‌سواسی به‌وه‌ی خه‌لک که‌موکروپی و نه‌هێنیه‌ سیکسیه‌کانت ده‌زانیت.

ببینی خه‌لک له‌ خه‌وندا که‌ ده‌خه‌ون، ئاماژه‌یه‌ بۆ ترسی ئه‌و که‌سه‌ له‌وه‌ی نه‌هێنیه‌کی ئاشکرا ببیت که‌ تایبه‌ته‌ به‌ په‌وه‌شتی سیکسی، به‌ تایبه‌تی ئاشکرا بوونی کاریکی سیکسی هه‌رام.

**•خه‌زانی شاهانه‌:**

که‌سێک خه‌ون به‌ خه‌زانی شاهانه‌وه‌ ببینیت، واته‌ ئاره‌زووی ئه‌وه‌ ده‌کات که‌ هاوبه‌شی ژیا‌نی پێزی لی بگریت.

به‌لام ببینی شازاده‌ له‌ خه‌وندا، به‌ پنی خه‌ونه‌که‌، پێگه‌ی ئه‌و کو‌ر و که‌چانه‌مان بۆ ده‌رده‌خات که‌ له‌ ده‌وروپه‌شتمان، یان ئاماژه‌یه‌ بۆ پێویستیمان به‌ خۆشه‌ویستی پۆمانسی و خه‌یالیانه‌، یان په‌نگدانه‌وه‌ی ئاره‌زووی ئه‌و که‌سه‌یه‌ بۆ ئاگابوون له‌ ژیا‌نی سیکسی که‌سانی دیکه‌.

### **•که‌نیزه‌ک:**

ئه‌گه‌ر ژنێک له‌ خه‌وندا بوو به‌ که‌نیزه‌ک، ئه‌وا ئاماژه‌یه‌ بۆ بوونی نارێکیه‌ک له‌ ژیا‌نی سۆزداری له‌گه‌ل هاوسه‌ره‌که‌یدا، به‌لام ئه‌گه‌ر که‌چێک له‌ خه‌ونیدا بووبوو به‌ که‌نیزه‌ک، واته‌ ئه‌و که‌چ پێویستی به‌ خۆشه‌ویستیه‌کی پۆمانسیانه‌ هه‌یه‌، یان هه‌زی له‌ پیاویکه‌ له‌سه‌ر جێگه‌ و له‌ سیکسدا، به‌سه‌ریدا زال بیت، یان ئه‌و که‌چ په‌یه‌ه‌ندییه‌کی

سیکسی له گهل پیاوئیکا هیه و خوی له ویزدانی خویدا ده‌رک به‌وه ده‌کات که نه‌و پیاوه گالته‌ی پئ ده‌کات و بئ نییه‌تی هاوسه‌ریتی قورغی ده‌کات.

**\*نیز و من:**

خه‌وبینین به‌نیره‌وه به‌ شیوه‌یه‌کی گشتی - په‌نگدانه‌وه‌ی نیره‌یه‌ی و زبریه‌ی له‌ ناخی نه‌و که‌سه‌دا، ئیدی خه‌ونین ژن بیت یان پیاو.

خه‌ونینین به‌ (من) وه به‌ شیوه‌یه‌کی گشت - په‌نگدانه‌وه‌ی میته‌تی و نه‌رمی و ناسکیه‌ی له‌ ناخی نه‌و که‌سه‌دا، ئیدی خه‌ونین ژن بئ یان پیاو.

**\*پیاوی په‌به‌ن:**

نه‌گه‌ر که‌سیک خه‌ونی به‌ پیاویکی په‌به‌نه‌وه‌ بینی، واته‌ ژنی نه‌هیتابیت، نه‌وا ئاماژه‌یه‌ بۆ پاشماوه‌ی خوشه‌ویستییه‌کی کۆن که‌ هیتشتا شوینه‌واره‌کی له‌ دلی نه‌و که‌سه‌دا ماوه‌.

**\*تارمایی:**

نه‌گه‌ر که‌سیک خه‌وی به‌ تارمایی خویه‌وه‌ بینی، واته‌ نه‌و که‌سه‌ به‌روای به‌ بنه‌ماکانی شیوه‌ و پوو‌خساری خوی نییه‌ و به‌روای به‌ خوی نییه‌ تا سه‌رنجی که‌سانی دیکه‌ پابک‌نشیت و که‌سانی دیکه‌ قبولی بکه‌ن، به‌لام نه‌گه‌ر خه‌ونی به‌ تارمایی که‌سانی دیکه‌وه‌ بینی که‌ ده‌یانناسیت، واته‌ هه‌ست ده‌کات نه‌و که‌سانه‌ بایه‌خی پئ نادهن به‌ تایبه‌تی نه‌گه‌ر نه‌و که‌سانه‌ له‌وانه‌ بوون که‌ خوشی ده‌وین و ده‌یه‌وین.

### •فریشتە:

ببینی فریشتە لە خەوند، دەشی پەنگدانەوێ پوودانی  
گۆرپانکاری بیت لە سۆزی ئو کەسەدا و پەيوەندی لەگەل خۆیدا  
بەرەو باشتر بەریت.

هاوڕێتەتیکردن لەگەل فریشتەدا، ئاماژە بە بۆ پاکی و بێگەردی و  
پاکیزەیی لە دەروونی ئو کەسە خۆیدا.

ئەگەر مەزەق پەيوەندییەکی خۆشەویستی یان عەشقیك لە  
ژياندا هەبوو، ئوا فریشتە لە خەوندا ئاماژە بە بۆ ئەوێ ئو کەسە  
هەست دەکات لایەنی پۆحانییەت و بێگەردی زالە بەسەر لایەنی  
سێکسییدا.

### •شەیتان:

ببینی شەیتان لە خەوندا ئاماژە بە بۆ ئەوێ ئو کەسە  
ئارەزووی سێکسی حەرامی هەیە و لە ناخیدا ئارەزووییهکی  
پیداگری نەشەرعیی هەیە، بە زۆری ئو کەسە خۆی دەرک بە  
لاوازی خۆی دەکات و دەزانیت ئەگەری ئەو هەیە پێی لە هەلەیک  
هەلخیسکت.

### •دۆست یان خۆشەویست:

ئەگەر خەون بە کۆنەیارەو، یان دۆستیکی کۆنەوێ ببینێ و لە  
خەونەکەدا پووختاری نەشیرین بیت، ئوا ئاماژە بە بۆ یادگاری  
سۆزداری و سێکسی ئازاروی، ئیدی ئو یادگاریانە لەگەل ئو  
خۆشەویستەدا بوو، یان لەگەل یەکیکی دیکەدا، بەلام ئەگەر  
کەسێک خەون بە خۆشەویستەکی ئێستایەوێ ببینێ، لە خەونەکەیدا  
جوان و پووخت بێ، ئوا ئاماژە بە بۆ ئەوێ خەونبێن متمانە  
بەو پەيوەندییە سۆزدارییە هەیە، بەلام ئەگەر بە نەشیرینی، یان

پروخساری نه خوشبیه وه بیینی، ئهوا برپوای وایه که  
خوشه ویسته که ی خوشی ناویت و له وانه شه خیانه تی لی بکات.

**\*ژنی پیر، پیاوی پیر:**

ئه گهر که نجیکی ره بهن خهونی بیینی ژنیک پیری هیناوه،  
ئاماژه به بۆ ئه وهی ئه و کوپه دهیه ویت ژنیک بیینی له پرووی  
ماددیه وه بهرژه وهندی له گه لیدا هه بیت. ئه گهر که چیک له خهونیدا  
شووی به پیاویکی پیر کرد، ئاماژه به بۆ ئه وهی دهیه ویت شوو به  
پیاویکی پینگه یشتوو بکات له باوکی بهیت.

**\*دز:**

دز له خهوندا رهنگدانه وهی واقیعه، دهشی ئاماژه بیت بۆ  
چالاکیه کی سینکسی قه دهغه، یان هه سترکردن به وهی که لایه نیک  
یان که سینک هیه دهیه ویت خوشه ویسته که ی لی بدزیت.

**\*چه ته:**

بیینی چه ته له خهوندا به تایبه تی بۆ ئه و پیاوانه ی ژنیان  
نه هیناوه و هه ندی جاریش بۆ ئه وانه ی ژنیان هیناوه، ئاماژه به بۆ  
ئه وهی که ئه و سینکسی له ژیانیا ندایه به ده ره له هه ر هه ستیکی  
پوڤحانی.

**\*کیو بید:**

کیو بید واته په ری خوشه ویستی، ده رکه وتنی به و پروخساره  
بیکه رده یه وه و به و تیروکه وانه ی که به ده ستیه وه یه تی، به پله ی  
یه که م ئاماژه به بۆ ئه وهی که ئه و که سه پتویستی به خوشه ویستی  
پوڤمانسی و ئاره زوو کردنی ماچکردن و له ئامیزگرتن زیاتره وه که له  
سینکسکردن.



### • سکرتیزه:

سکرتیزه سیمبولی بهر پرسپاریتییه، سیمبولی ریکوپیتی و ریکخستنه، سیمبولی سیکسی هلهیه.

به پنی پۆلی سکرتیزه له خهونه که دا، خهونه که لیکده دریته وه. نه گهر پیاویک ژنی هیتابیت و له خهونیدا ماچی سکرتیزه یه ک بکات، ئاماژه یه بۆ ههستکردن به بیزاری له ژبانی سیکسیدا، به لام نه گهر ژنیک له ژبانی هاوسهریتییدا بیت و خهونی به وه وه بینی که بووه به سکرتیزه، واته له ژبانی سیکسییدا له گه له هاوسهره که ی ههست به شه که تی ده کات.

### • بووک:

بینینی بووک له خهوندا، لای کچ، دهشی پهنگدانه وهی ئاره زووی چوونه ناو ژبانی هاوسهریتی بیت، به لام لای ژنیک که شووی کردبیت، پهنگدانه وهی نه بوونی ئاره زووه له سیکس و خوزگه خواستی گه رانه وهیه بۆ پۆژانی بیگهردی بهر له هاوسهریتی.

### • هه رزه کار:

بینینی هه رزه کار له خهوندا به تایبه تی نه گهر ته مه نی ئه وه هه رزه کاره کوپه یان که ديار و ئاشکرا بیت، پهنگدانه وهی ههست و سۆزی بیگهرد و سه پرسوو پماوی و خۆبه خۆییه له مه سه له سۆزداری و سیکسیه کاندای لای ئه وه که سه، ئه ویش به و پێیه ی ئه م مه سه لانه یه کیکن له پوو خساره کانی ئه وه قوناغه.

### • سوپا:

سوپا هه میشه مانای ململانتی دهروونییه له ناخی مرقوف خۆیدا بهرامبهر ئه وه گرێهانه ی تایبه تن به ژبانی سۆزداری و سیکسی که ده گه پێنه وه بۆ قوناغه زووه کانی ژبانی ئه وه که سه.

ئەگەر لە خەونەكەدا سوپا بە ڕێدا بپروات و خەونبین لەگەڵیاندا  
پێ بکات، ئەوا ئاماژەیه بۆ بانگەشەیهك لە نەستی ئەو كەسەوه بۆ  
ئەوهی پووبەپووی گری سێكسی و سۆزدارییهكانی بێتەوه. چەكی  
دەستی سوپا، واتە كۆئەندامی سێكسی خەونبین و پێگەى چەكەكان  
و ئاستی توانای كارکردنیان ئاماژەیه بۆ سەرنجی ئەو كەسە  
بەرامبەر بە دۆخی سێكسی خۆی.

سوپا پەنگدانەوهی کاریگەریی باوكە بۆ سەرگەشه و  
بیرکردنەوهی سێكسی ئەو كەسە كه خەونەكەى بێنیه.  
ئەگەر ژێك خەون بێنیت كه سوپایەك بە دوایدا دەپروات، ئەوا  
ئاماژەیه بۆ ترسی لە لاقەکردنى سێكسى.  
**•پالەوان:**

كاتێك كەسێك خەون بە پالەوانیکەوه دەبێنیت، ئاماژەیه بۆ  
پەنگدانەوهی ئازایەتیی ئەو كەسە لە پووبەپووبوونەوهی ئارەزووه  
سێكسى و سۆزدارییهكانی بە شێوهیهكى راستگۆیانە.  
**•قوربانی:**

ئەگەر خەونت بە كەسێكەوه بێنى، لە خەونەكەدا ئەو كەسە وهك  
قوربانی دەرگەوت یان دانراپوو، ئەوا پەنگدانەوهی یەكێكە لەم  
دوانە:

یهكەم: پەنگدانەوهی دەستدریژیکردنێكى سێكسی كۆنە كه ئەو  
كەسە تووشی بووه.

دووهم: پەنگدانەوهی ئارەزوویهكى كۆنە بۆ كەمێك توندوتیژی  
لە سێكسدا، واتە بۆ ئارەزووییهكى ماسۆشى لەگەڵ ئەو كەسەى كه  
سێكسى لەگەڵدا دەكەیت.

### •دراکولا:

کاتیک کچ له خهوندا دراکولا یان خوینمژ دهبینیت، پهنگدانه وهی  
ناره زوویه تی بۆ خوشه ویستییه کی خه یالاوی، یان پهنگدانه وهی  
دله راوکنییه تی بهرامبر بالقبوون و سیکس.  
ئه گهر ژنیکى هوشیار خهونى به دراکولا وه بینى، ئه و ئاماژه به  
بۆ خوشه ویستییه کی تووندوتیژ.

### •قه زهم:

دهرکه وتنى قه زهم له خهوندا به تاییه تی ئه گهر پروت بوو،  
ئاماژه به بۆ ئه وهی ئه و که سه ههسته سۆزداری و غه ریزه  
سیکسیه کانی چه پاندووه.

### •په یکه ر:

په یکه ر نمونه ی مۆرالییه له ژيانى خهونیندا، وهک دایک، باوک،  
یان ئایینه کى. به پتی کارلینکردنى له گهل ئه و په یکه ره دا، ئاستی  
قبوولکردنى یان په تکرده وهی بۆ ئه و نمونه بالاییه ئاشکرا ده بیت.  
به لام ئه گهر که سیک خهونى بینى له بهردهم په یکه ریکدایه و له  
ناکاو ئه و په یکه ره جوولایه وه، ئه وه دهگه یه نیت هیتشتا په یوه ندییه کی  
سۆزداریی دیرین شوینه واری له ناخى ئه و که سه دا به جیماوه.

### •پزیشکی ددان:

پزیشکی ددان ئاسایى ئه رکی پشکنینی بۆشایی ناو ده مه، به  
زۆری به شیکى کلۆر و ئازارای ده ستنیشان دهکات، له بهر ئه وه  
بیینی پزیشکی ددان له خهوندا، پهنگدانه وهی ترسه له ئاشکرا بوونی  
مه سه له یه کی مۆرالی مه ترسیدار که ئه و که سه کردوویه تی.

### •گوندنشین:

بیینی گوندنشین له خهوندا پهنگدانه وهی ناره زووی خهونینه بۆ  
کرانه وهی سۆزداری، ده شیت ناره زووکردنى پۆمانسیه تیش بیت،

هه‌ندىجارىش په‌نگدانه‌وى ترسه له ده‌ستى‌وه‌ردانى ده‌ره‌كى بۆ  
سه‌ر په‌يوه‌ندىبه‌كى سۆزدارى ساده و جوان كه خاوه‌نى خه‌ونه‌كه  
تيدا ده‌ژى.

### **\*بووكى ده‌ريا و زاواى ده‌ريا:**

خه‌وبىن به‌ بووكى ده‌ريا و زاواى ده‌رياوه، ده‌شيت  
په‌نگدانه‌وى پيداويستى ئه‌و كه‌سه بيت بۆ پرمانسىيه‌ت، يان  
ئه‌سته‌مى گونجاندن له‌گه‌ل غه‌ريزه‌ى سىكسى له‌ ناو ناخى ئه‌و  
كه‌سه‌دا كه خه‌ونه‌كه‌ى بىنوه، يان په‌نگدانه‌وى ئاره‌زووى زانين و  
سه‌رسوو‌پماوى و پرسىارى ئه‌و كه‌سه بيت ده‌رباره‌ى سىكس كه‌ تا  
ئه‌وكاته كه‌سه‌كه له به‌رامبه‌ر ئه‌و پرسىاراندا ده‌راوكى هه‌بووه و  
وه‌لامى ده‌ست نه‌كه‌وتوه.

### **\*بوونه‌وه‌رى سه‌پروسه‌مه‌ره:**

بوونه‌وه‌رى سه‌پروسه‌مه‌ره و ترسناك، ده‌شيت ئاماژه‌بن بۆ ئه‌و  
كه‌سانه‌ى كه خه‌ونبىن پىشتى له‌ ژيانى سىكسىدا ده‌ستدرىژيان  
كردووه‌ته سه‌رى، ده‌شيت په‌نگدانه‌وى بىر‌كردنه‌وه‌يه‌كى سىكسى  
سه‌پروسه‌مه‌ره بيت له ناخى ئه‌و كه‌سه‌دا كه خۆى هه‌ست ده‌كات  
ئه‌و بىر‌كردنه‌وه‌يه ناسروشتىيه، به‌لام لى تىئاكات.

### ژماره، شیوه و ناراسته له خهوندا:

ژيانمان هـمووی ژماره و نيشانه يه، ژماره و شیوه و ناراسته کان، هـمويان سيمبولن. دهـرکهـوتنی ئهـم سيمبولانه له خهوندا لهـوانه يه پهـنگـدانهـوهی مانای راشکاوانه يان بيت، يان مانايه کی دیکه يان هـهـبيت.

زۆریک لهـم سيمبولانه جيهانين و هـنديکيشيان تايهـتن به گرووپيک، بۆ نمونه ژماره کان له زمانه جياوازه کاندا.

#### \*ژماره ۱:

ژماره ۱ دهـشی مانای چوک يان پهـپوون بگهـهـنيت، دهـشی پهـنگـدانهـوه بيت بۆ چـرکـردنهـوهی بيرمان تهـنـيا له سهـر يهـک کهـس، هـروهـها دهـشيت ژماره ۱ پهـنگـدانهـوهی يهـکهـمين خۆشهـويستی، يان عهـشقی خود بيت، يان ئاماژهـبيت بۆ نـيرينهـی.

#### ژماره ۲:

ژماره ۲، پهـنگـدانهـوهی جووت يان دواليزمه له مرقـدا، پهـنگـدانهـوهی نيکهـتيف و پۆزهـتيفه، ئاشکرا و نهـپـتـيه، خـير و شهـره، نهـخۆشی و تهـندروسـتـيه... هـتـد.

پهـنگـدانهـوهی هـهـريهـک له سۆز و سـيکـسه. ژماره ۲ له خهوندا به مانای مـلـلانـيتـش دـيت، هـروهـها به مانای پـيکـهـوتـن و پـيکـهـوهـنـوسـانی نـيوان ژن و پـياوـيش دـيت.

#### ژماره ۳:

ژماره ۳ له خهوندا پهـنگـدانهـوهی سـن هـهـلـبـازـردنه له سۆزی مرقـدا، هـروهـها دهـشی پهـنگـدانهـوهی دۆخی پهـيوهـنديهـکی دوانی بيت که له جياتی بوونی دوو کهـس، لايهـنی سـتـيهـميش هـاتـيـته ناو پهـيوهـنديهـکهـوه، بۆ نمونه وهـک دروسـتبـوونی مندال، يان يهـکـيک له ژن و پـياوهـکه که هاوبهـشی يهـکـدی بن دۆستـيان هـهـبيت.

## ژماره ۵:

ژماره ۵ له خهونی سیکسیدا ئاماژه ی زوره وهک:

-دهشی تهنیا بازنه یه کی داخراو بگه یه نیت و ئاماژه بیت بۆ هه سترکردن به دابهران، یان زیندان ییوون له سۆز و ئاره زووه سیکسییه کاندای.

-دهشی ئاگادار کردنه وه بگه یه نیت به رامبه ر گونا ه و فریودانیک که خه ونبین تووشی بووه و به ره و کارئ هانی داوه.  
-ههروه ها له وانه یه رهنگدانه وه ی ئه و تهواوکارییه سروشتیه بیت که موقوف له سۆز و پوچ و جهستهیدا بۆ خوی دهخوازیت، یان دهیه ویت.

-ههروه ها له وانه یه رهنگدانه وه ی ئه و گری و گرفتانه بیت که له دهروونی ئه و که سه دا ململانیتیه.

-له وانه یه ژماره ۵ ئاماژه بیت بۆ بازنه ی په یوهندی نیوان خهونبین له گه ل دایکیدا، یان له گه ل ژنه کهیدا، یان هه ر بازنه یه کی دیکه ی خیزانی که ماندووی دهکن.

-ژماره ۵ به پله ی یه کهم ئاماژه یه بۆ کونی کۆم و ململانی سیکسکردنه له دواوه، دهشیت ئاماژهش بیت بۆ ده رچه ی زی.

## \*ژماره ۶ و ۹:

ئهم دوو ژماره یه به په چه له ک عه ره بین، سیمبولی ئهم دوو ژماره یه له خه وندا له یه ک ده چن و په نگدانه وه ی یه کینک له م حاله تانه ن:

-کۆنه ندای زاورینی پیاو له باری په پپوون یان خاوبوونه وه دا.  
-سیمبوله بۆ دوو گیانی.

### •ژماره ۷:

ژماره ۷ ژماره‌یه‌کی هیندییه، په‌نگدانه‌وه‌ی کۆئه‌ندامی زاوژینی ژنه و هه‌روه‌ها سووپ‌ی مانگانه که به زوری هه‌وت پوژه، هه‌روه‌ها په‌نگدانه‌وه‌ی به‌خت و گه‌شبینیه له ژياندا، له‌گه‌ل ژماره ۸ دیت که ته‌نیا په‌نگدانه‌وه‌ی زێیه.

### •ژماره ۸:

ژماره ۸ په‌نگدانه‌وه‌ی سینکسکردنه له پێی زێ و کۆمه‌وه، هه‌روه‌ها ئه‌و ده‌پاوکییه ده‌خاته پوو که لای ئه‌و که‌سانه هه‌یه که به هۆی سینکسه‌وه هه‌ست به گۆناه ده‌که‌ن. ژماره ۸ ژماره‌یه‌که له شێوه‌دا له چاو، یان چاویلکه ده‌چیت و په‌نگدانه‌وه‌ی ترسه له‌وه‌ی که‌سانی دیکه چاودێری هه‌له و گۆناه‌کانی ئه‌و که‌سه بکه‌ن. ده‌شیت په‌نگدانه‌وه‌ی گونی پیاو بیت.

### •تیر:

تیر به پێی ئاراسته‌ی ماناکه‌ی ده‌گۆریت. بانگه‌شه‌یه بۆ سینکسوالیتی له لایه‌ن ئه‌قلى شاراوه یان نه‌سته‌وه.

ئه‌گه‌ر تیره‌که پوو بۆ سه‌ره‌وه بیت، ئه‌وا بانگه‌شه‌یه بۆ سینکسکردن، یان گه‌یشتن به بالابوون، یان سیمبوله بۆ ئۆرگازم. ئاراسته‌ی تیر به‌ره‌و سه‌ره‌وه زیاتر له خه‌وندا ده‌رده‌که‌ویت که په‌نگدانه‌وه‌ی ئاراسته‌ی سینکسی خه‌ونیه به‌ره‌و هۆمۆسینکسوالیتی و تابۆ و قه‌ده‌غه‌کراوه‌کان.

ئه‌گه‌ر تیره‌که پوو بۆ خواره‌وه بوو، په‌نگدانه‌وه‌ی که‌وته، که گۆناه هێچ مانایه‌کی لای ئه‌و که‌سه نه‌ماوه و شه‌ره‌فی له‌که‌دار بووه، ده‌شیت په‌نگدانه‌وه‌ی شکسته‌یتانی پیاو بیت له په‌پووندا.

ئه‌گه‌ر تیره‌که راسته‌هێل بیت، واته هه‌ردوو سه‌ره‌که‌ی تیری پێوه بیت پوووه لای چه‌پ و لای راست، ئه‌وا په‌نگدانه‌وه‌ی راست

و هه‌له‌یه له په‌فتاری سینکسدا، به زۆری ئاراسته‌ی پاست په‌فتاری پاسته و ئاراسته‌ی چه‌پ په‌فتاری هه‌له‌یه.

### • نیشانه‌ی X:

ده‌شیت نیشانه‌ی X له‌ خه‌وندها په‌نگدانه‌وه‌ی هه‌له و ئاگادارکردنه‌وه بیت له‌ نه‌ستدا به‌ هۆی بوونی په‌فتاریکی هه‌له له‌ ژیا‌نی ئه‌و که‌سه‌دا. بانگه‌شه‌یه له‌ نه‌سته‌وه بۆ ئه‌و که‌سه تا واز له‌و په‌فتاره ب‌ینیت.

نیشانه‌ی X ده‌شیت ئاماژه‌ش بیت بۆ یه‌کگرتنیک که‌ خه‌ونبین له‌ پرووی سۆزدارییه‌وه ت‌یندا ده‌ژی، یان ئاماژه‌بیت بۆ به‌یه‌کداچوونی ن‌یوان غه‌ریزه و مه‌سه‌له‌کانی دیکه‌ی ژیا‌نی.

نیشانه‌ی X ده‌شیت په‌نگدانه‌وه‌ی سه‌رسوورمان و مل‌لان‌ن‌ی ده‌روونی بیت که‌ خه‌ون‌بین ت‌یا‌ی‌ان‌دا ده‌ژی، له‌ کاتیکدا ئه‌و که‌سه ده‌خاته به‌رده‌م هه‌لب‌ژاردن‌یک‌ی قورسه‌وه سه‌باره‌ت به‌ مه‌سه‌له‌یه‌کی سۆزداری که‌ ت‌ایبه‌ته به‌ ژیا‌نی خۆی.

به‌ زۆری ئه‌و که‌چی ده‌یه‌ویت شوو به‌ پ‌یاو‌یک ب‌کات که‌ خۆی خواستی‌تی، به‌لام خ‌یزانه‌که‌ی پا‌زی ناب‌ن، خه‌ون به‌م نیشانه‌یه‌وه ده‌بینیت، هه‌روه‌ها ئه‌و پ‌یاوانه‌ی که‌ ژن‌یا‌ن ته‌لاق‌داوه و ئه‌و ژنانه‌ش که‌ ته‌لاق‌دراون و ئه‌وانه‌ی له‌ پرووی سینک‌سییه‌وه کام‌ل بوون و ئه‌وانه‌ی گۆپان‌کاریی سه‌ره‌کی له‌ ژیا‌نی سۆزداری و سینک‌سییا‌ندا پ‌وویان داوه، به‌ زۆری خه‌ون به‌م نیشانه‌یه‌وه ده‌بینن.



### شوین و تەلار لە خەوند:

شوین و تەلار بە تاییەتی پەنگدانەوێ لایەنیکە یان بابەتیکە کە پەپوەندیی بە کەسیتییهوێ هەیە، هەموو شوینیکی دیار و ئاشکرا لە خەونەکاندا، بە پێی لێکچوونی لەگەڵ کەسیتیتدا لێکەدریتەوێ. ئالۆزیی تەلار لە شیوێ و دیزایندا، بانگەشەیه بۆ ئاشکراکردنی خۆت، بەلێ شیوێ و دۆخی بینا پەپوەندییان بە حالەتی دەروونی و جەستەیی و شیوێ و پروخسارەوێ هەیە.

•تەلاری بەرز:

تەلاری بەرزێ چەند نھۆمی، بە هەوردچووێکان، بورج، بورجی ئیقل و هەموو ئەو بورجانە ی باریک و درێژن لە جیهاندا، ئاماژەن بۆ چووک.

•مال:

مال کە چەند ژووریکی تیندا بینت، لە خەونە باوەکانە، مال پەنگدانەوێ ژیاانی ناوێوێ مرقۆ، واتە ناخی مرقۆ، هەروێها پەنگدانەوێ دەرکەوتنی کۆمەلایەتی خەونبینە لە نێو خەلکانی دیکەدا.

ئەگەر مرقۆ ویستی لە پێی خەونێوێ خۆی بناسن و خەوی بە مالێوێ بینیبوو، ئەوا گرنگە خەونێکە بینیتەوێ یاد چی لە ژوورێکانی ئەو مالێدا پووێ داو، هەموو ژووریک بەشیکە لە کەسیتی و ژیاانی خەونبین، پەنجەرێ کراوێ ئاماژەیه بۆ پۆخی ئینسان، سەرکەوتن و هااتەخوارەوێ بە پتیلیکاندا ئاماژەیه بۆ لێدانی دل.

هەموو شتیکی لە مالدا پەنگدانەوێ شتیکی تیااماندا و دواتر وردەکارییەکانی ئەو بەشانە باس دەکەین.

مالی پڕ لە خەلک، پەنگدانەوێ ئەو کێشانەن کە پەپوەندییان بە سینکسییهوێ هەیە لە ژیاانی هاوسەریتیدا و بە زۆری پەنگدانەوێ

تیرنه‌بوونی سیکسه. هەرچی مالی چۆله، پهنگدانه‌وهی گۆرپانکارییه‌کی سۆزدارییه که له ژياندا پرووی داوه و هیشتا له‌گه‌لیدا خۆت نه‌گونجاندووه، یاخود پهنگدانه‌وهی ئه‌و حاله‌ته سۆزدارییه‌یه که خه‌ونبین تێیدا ده‌ژی.

#### • سه‌ربانی مال:

سه‌ربانی به‌رز و به‌رفراوان که به ئاسووده‌یی هه‌ناسه هه‌لبمژی له‌به‌ر ئه‌وه‌ی له چاوی خه‌لک به‌دووری، ئاماژه‌یه بۆ ژيانی سیکسی، ئه‌وه‌ی له ژيانی واقیعی‌دا پروو ده‌دات، ئه‌وه‌یه که له سه‌ربان له خه‌ونه‌که‌دا پروو ده‌دات.

#### • دیوار:

دیوار به‌ربه‌سته، ئیدی مال یان هه‌ر شوێنێک بیت، په‌یامێکه له نه‌سته‌وه بۆ ڕیگرتن له کاریکی سیکسی، یان ئاشکراکردنی ئاره‌زووه بۆ کردنی کاریکی سیکسی که له لایه‌ن خۆته‌وه ڕیگری لێده‌که‌یت بۆ نه‌کردنی.

#### • بنمیچ:

بنمیچ ئاماژه‌یه بۆ داپۆشیینی ئابروو، هه‌روه‌ها پارێزگاریکردنی ئه‌و که‌سه‌یه له شتی خراپ. بنمیچ له خه‌وندا به زۆری ئاماژه‌یه بۆ دابونه‌ریت. به پێی ناوه‌ڕۆکی خه‌ونه‌که کارکردنی خه‌ونبین له‌گه‌ل ئه‌و بنمیچه‌ی که له خه‌ونه‌که‌دا ده‌بیینیت، ململانی ئه‌و که‌سه له‌گه‌ل ئه‌و سیسته‌مه مۆرالییه‌دا ئاشکرا ده‌کات که تێیدا ده‌ژی.

#### • ژێرزهمین:

ده‌شیت ژێرزهمین له خه‌وندا لایه‌نێکی دێرین له ژيانی سیکسیمان بنوێنیت، یان ئاماژه‌یه‌یت بۆ لایه‌نێکی شه‌رمه‌ین و

نازاراوی له ژيانی سيکسيماڼ که نامانه ویت ناشکرا بیت، نه وهش به پنی پروداوه کانی خه ونه که لیکه دريته وه.

دهشی ژیرزه مین په نگدانه وهی نه زموونه سيکسيه بنگه رده کانی قوناغی مندالی بیت، که منډال به یه که وه یاری ده کن و ده ست له گیان و شوینی هه ستیاری یه کتری ده دن، یان نامازه بیت بۆ یه که مین ده ستلیدانی ناوچه ی هه ستیار له جه ستدا.

نه که ر ژنیک خه ونی به ژیرزه مینه وه بیني، ده شیت نامازه بیت بۆ تیره گلانی له په یوه ندیه کی سيکسي له گه ل پیاوړکی دیکه دا، به تاییه تی نه که ر ژیرزه مینه که شیدار و تنگ بوو. هه مان خه ون نه که ر که چیک بیني، نامازه یه بۆ تیره گلانی په یوه ندی له گه ل پیاوړکی خیزانداردا.

خه ون بینین به ژیرزه مینی تاریکه وه، له و خه ونه باوانه یه که سانیکی زور ده بینن که له قوناغی مندالیدا تووشی ده ستریزیی سيکسي بوون.

### ● گه رماو:

که رماویک ناوی زوری له بهر بروت، بانگه یشتی نه سته بۆ نه و که سه ی خه ونه که ده بینیت تا پو به پرووی مه سه له یه کی هه ستیار بیت وه له ژیانیدا.

که رماوی بۆن ناخوش ناگادار کړنه وه و ترسه له کتشی سيکسي ژيانی نه و که سه دا، واته خه ون بین.

که رماو په نگدانه وهی بارودخی دهره کی ناخوشه که خه ون بین تیدا ده ژی، له بهر نه وه هر کاتیک خه ون ته به که رماوه بیني، نه و به باشی له بارودخی دهره کی و کاریگه ریی بۆ سره باری دهر و نیت بکوله ره وه.

ههروهه دهشیت گه رماو پهنگدانه وهی پئویستیمان بیت بۆ  
 تاییه تمه ندیتی و په تکرده وهی خه ونبین له ژیا نی واقیعیدا، ئه ویش به  
 هوی نه بوونی تاییه تمه ندیتییه وه، ههروهه گه رماو دهشیت حاله تی  
 لاوازی و فهشلی ئه و که سه بنوینی که له باریکدا دهژی، هیچ  
 متمانه ی به خوی نییه.

### •هۆل:

هۆل پهنگدانه وهی حه وانه وهی مرۆف، ده رکه وتنی له خه وندا  
 پهنگدانه وهی متمانه ی خه ونبین به خوی و تیروونه سیکسیه کانی.  
 •په پللیکانه:

په پللیکانه ئاماژه یه بۆ بزاوتی سۆزداری و سیکسییمان.  
 که وتنه خواره وه له په پللیکانه دهشیت پهنگدانه وهی ترس بیت له  
 خلیسکان له ناو په یوه ندیه کی سیکسی نادروستدا، دهشی  
 پهنگدانه وهی ترس بیت له وهی که سیک به هۆکاری مۆرالی ئابرووی  
 خه ونبین به ریت، یان له که داری بکات.  
 ههروهه که وتنه خواره وه دهشیت واتای حه وانه وهی دهروونی  
 بگه یه نیت له و بیرۆکانه ی که له سه ر شانی خه ونبین بوون و باری  
 شانیا ن قورس کردوه.

هاتنه خواره وهی ئاسایی به سه ر په پللیکانه دا، دهشیت  
 پهنگدانه وهی نا ئومیدی سۆزداری بیت، یان ترسی مرۆف بیت  
 له وهی نه توانیت به باشی کاری سیکسی ئه نجام بدات، به لام شتنی  
 په پللیکانه، دهشیت ئاماژه بیت بۆ چاککردن و نوێکردنه وهی ئه و ژیا نه  
 سیکسیه ی ئه و که سه تییدا دهژی.

### • به له کونه:

به له کونه سیمبولی مالټاواپیه له سۆزیک یان له ههستیکی سیکسی، ههروهه پهنګدانه وهی ههز و ټاماده باشیه بۆ پیشوازیکردن له بابه تیکی سۆزداري یان سیکسی نوی.

به له کونه له خهوندا پهنګدانه وهی ټاماده باشی تاییه تی خهونبینه بۆ خۆگونجاندنی دروست له گه له سۆزه نیکه تیغه کاند.

### • دهه رگای دهه وه:

دهه رگای دهه وه یان دهه رازه، سیمبولی چونه ژووره وه و هاتنه دهه وه یه، ئه و عاشقانه ی که له یهک جیاده بڼه وه زۆر خهون به دهه رازه وه ده بڼن، ئه مهش له و پوانگه یه وه که که سیک له ژیا نیان ده پواته دهه وه و که سیک دیکه دپته ژووره وه.

دهه رازه ی داخراو له خهوندا پهنګدانه وهی کوشتنی ههستی سیکسیه، یان سیمبولی خۆپاراستنه له هه پهیوهندیه کی سیکسی. به زۆر کردنه وهی دهه رازه یه ک، له دهستدانی پاکیزه یه، ئه مهش له خهونه باوه کانی قوناغی هه رزه کاریه.

### • پارهو:

پارهو سیمبولی کۆنه ندای سیکسی ژنه و هه ندیک جار کۆمه. وهستان له پاره ویکدا، ترسه له سیکسکردن له گه له که سیکدا. بېرینی پارهو به ئاسانی، واته به پێوه چوونی پهیوهندی سیکسی به شیوه یه کی سروشتی. خهونبڼن به چهند پاره ویکه وه پهنګدانه وهی ههست و ترسی سیکسی خهونبینه به رامبه ر به پهیوهندیه ک که دلتیا نییه لئی.

### • دالان:

دالان پهنګدانه وهی ئه و حاله ته پۆمانسیه یه که خهونبڼن تیدا ده ژی. قسه کردن له گه له که سیکدا له دالاندا ههستکردنه به وهی

خه ونبین برپای وایه شه و کسه ی که له و دالانه دا قسه ی له گهل کردووه، له خه ونه که یدا گونجاوترین کسه به بوی له پروی سۆزدارییه وه.

### • شوینی به رفراوان:

به پینی ههستی خه ونبین لیکدانه وه بۆ شوینی به رفراوان دهگۆریت، نه گهر ههستی به به خته وه ری کرد کاتیک له شوینیکی به رفراواندایه، ئاماژه به بۆ شه وه ی شه و کسه توانیویه تی ژیا نی سۆزداری و سیکسی خۆی کۆنترۆل بکات.

شه گهر ههستی شی کرد له و شوینه به رفراوانه دا ده ترسن و ونبووه و دلی خۆش نییه، شه و ا به نگدانه وه ی نه بوونی متمانه یه تی به خۆی.

### • باخچه:

باخچه له خه ونی پیاو دا ده شیت سیمبول بیت بۆ م و به پینی چۆنیه تی پوانینی بۆ باخچه له خه ونه که یدا، له و کچانه ده پوانیت که له ده وروپشتین.

بینینی باخچه ی سه وزی به ردار بۆ هر یه ک له ژن و پیاو، به نگدانه وه ی حاله ت، یان ئاره زوویانه بۆ خۆشه وستی و پیتین.

کاتیک خه ونبین به یته ناو باخچه یه کی سه وز که گول و میوه ی تیدا بیت، سیمبوله بۆ خۆشه وستی یه کی تازه.

باخچه ی داخراو ئاماژه به بۆ ههستی داخراو یان پاکیزه یی و بۆ کچیک که دهستی لێ نه درا بیت.

باخچه ی جوان و پیکخراو ئاماژه به بۆ ژنیکی پیکپۆشی ورد که پیکخستن له ژیا نی دا بابه تیکی گرنگه.

باخچه ی خۆرپسک ئاماژه به بۆ ئاره زوویه کی سیکسی پروت.

### • دورگه:

دورگه دوو سیفته هییه: دورهدهستی و رومانسییه، ئەم چه مکه له خهوندا به پیتی ناوه پوک و هستی خهونینه که دیاری دهکریت.

ئه گهر یه کینک خهون به وه وه بیینیت له دورگه یه کدایه و دلی خوشه و له دورگه که پیاسه دهکات، ئەمه گوزارشته له وهی ئەو کهسه پتووستی به وهیه له هاوبه شی ژیا نی، یان له خه لک دور بکه ویته وه. دانیشن به خه مۆکی و ته نیایی له دورگه یه کدا، رهنگدانه وهی بیهیوایی و خیانه ته له و کهسه ی که خوشمان دهویت، خه ونینین به دورگه یه کی خوشه وه و پالکوتن به رووتی له و دورگه یه، ئاماژه یه بۆ ئەوهی ئەو کهسه له ژیا نییدا هه زی له رومانسییه تی زیاتر هیه.

### • په نجه ی گه وه:

په نجه ره ی گه وه ئاماژه یه بۆ ئەوهی هه ست و رۆحی ئەو کهسه، به هۆی ئەو په یوه مندییه وه که له ژیا نییدا هیه، هه ست به به خته وه ریه کی سۆزداری گه وه دهکات.

### • رینگه:

رینگه ئاماژه یه بۆ پتداویستی سیکسیمان. ئەو شتانه ی له سه ر رینگه له خهوندا ده یانینین، رهنگدانه وهی سروشتی ئەو پتداویستیانه یه که له ژیا نی واقییدا پتووستمان پتیا نه.

### • که پر (سابات):

بینینی که پر له خهوندا رهنگدانه وهی رومانسییه و ئارامیه له خوشه ویستی و سۆزدا.

### **\*پۇلى قوتابخانە:**

پۇلى قوتابخانە دەشت پەنگدانەۋەى ئارەزوۋى ئەو كەسە بىت  
بۇ ئەۋەى زانىيارى سىكسى دەستبەكەۋىت، ھەرۋەھا دەشت  
پەنگدانەۋەى ئارەزوۋى خەۋىن بىت بۇ كەسىك كە لە پابردودا  
خۇشى وىستۋە و ھەز بكات كە ھاسەرېتى لەگەل بكات.  
ھەرۋەھا بوۋى ژن و پىاو لە پۇلى قوتابخانەدا، ئامازەيە بۇ  
نىيەتى ئەو كەسەى كە خەۋنەكەى بىنيۋە تا دەست بە  
خۇشەۋىستى بكات لەگەل كەسىكدا كە لە نەزىكە لىۋەى و كەسىكى  
پاك و بىگەردە و كۈنچكۈلە.

### **\*ھۇتېل:**

ھۇتېل لە خەۋندا ئامازەيە بۇ چاۋدىرى و پىكخستن و  
پىكوپىكى، بە زۆرى ئامازەيە بۇ ئارەزوۋى خەۋىن تا  
خۇشەۋىست و كەسانى چۈۋەۋورى زىاتر نازى ھەلگرن و  
خۇشيان بویت.

### **\*نەخۇشخانە:**

خەۋىن بىن بە نەخۇشخانەۋە دەشت پەنگدانەۋەى ترسى  
خەۋىن بىت لەۋەى توۋشى نەخۇشى سىكسى بىت، واتە  
پەنگدانەۋەى دلەپاۋكىنى خەۋىن بەرامبەر بە تەندروستى  
سىكسى.

دەشت خەۋىن ھەز بكات كەسىك بايەخى پىن بدات و سۆزىكى  
پاك و بىگەردى بۇى ھەبىت لەگەل كەمىك ئارەزوۋى بۇ  
بەركەۋتى جەستەى لەگەل ئەو كەسەدا.

دەشت نەخۇشخانە ئامازەبىت بۇ مردنى سۆز يان ھەستىكى  
سىكسى.



### •نوسینگە:

نوسینگە لە خەوندا ڕەنگدانەوێ پێویستی ئێوە کەسە بۆ ئەوێ سۆزی خۆی بە کەسێک دەربخات، یان کەسانی دیکە سۆزی خۆیان بۆ دەربخەن.

### •چاترگە:

چاترگە واتە پوچگەرایی، بە زۆری بینینی چاترگە واتە نەست داوا لە خەونبین دەکات، یان لەوێ ئاگاداری دەکاتەوێ ئێوە پەيوەندییە سۆزدارییە کە تیايدا دەژی، ییمانایە و باش نییە بەرەو هاوسەریتی بپروات.

### •قەلا:

بینینی قەلا لە خەوندا، دەشن ڕەنگدانەوێ بێرکردنەوێ بیت لە سیکسکردن، بە تاییەتی ئەگەر خەونبین خۆی بینی لە بەردەم دەروازەێ ئەشکەوتێکدا، بەلام ئەگەر مەزۆف خەونی بەوێ بینی لە ناو ئەشکەوتە کەدایە، ئەوا ڕەنگدانەوێ ترسە لە ئەزموونە سیکسییە دێرینەکان.

### •کەنال:

کەنال لە خەوندا کۆئەندامی زاوژنی ژنە. خەونبین بە کەنالی کەوێ دەشی ت ڕەنگدانەوێ دووگیانی و مندالبوون و خستنه ناوێوە و تەواوی ئێوە پرسیار و ترسانە بیت کە پەيوەندییان بە سیکسەوێ هەیە.

### •فێستیفال:

فێستیفال ڕەنگدانەوێ هەستکردنی خەونبین بە بەختەوێ، بە تاییەتی لە ڕووی سۆزداری و سیکسییەوێ، هەروەها ئامازە بۆ چێژوهرگرتنی سیکسیی بیکری.

• كئىل، گۆر:

كئىل و پرسە لە خەوندا دەشت پەنگدانەوێى مردنى سۆز، يان  
ئارەزووێكى سىكسى بيت، ھاوكات ئەگەر لە خەونەكەدا لەگەڵ  
بىبىنى كئىلى قەبر يان گۆرەكەدا خێر بەخشاىوێى و خەونبىن كچ  
بوو شووى نەكردبوو، واتە ئەو كچە حەز دەكات شوو بكات.

• دەرەوێى ولات:

ئەگەر خەون بەوێى بىبىنى لە دەرەوێى ولاتەكەى خۆتى، ئەوا  
دەشت پەنگدانەوێى دلەراوكن، يان ئارەزوو بيت بۆ دروستكردنى  
گۆرانكارىيەكى ريشەيى لە ژياندا، وەك: خوشەويستى، تەلاق،  
ھاوسەرىتى، خيانەت.

بە پى ئەو ولاتەى كە خۆتى لى دەبىنى، جۆرى ئارەزوو يان  
حەزەكە ديارى دەكړى، بۆ نموونە خەونبىن بە يۆنانەوێى دەشت  
پەنگدانەوێى حەز بيت بۆ نوێكردنەوێى سۆزدارى.

خەونبىن بە هندستانەوێى دەشت ئارەزوو بيت بۆ دەستكەوتنى  
پۇحانپەت لە سىكسدا. خەونبىن بە ھاواى دەشت پەنگدانەوێى  
حەز بيت بۆ نوێكردنەوێى پەيوەندى سىكسى.

## پووهك و خۇراك له خهوندا:

### \*خۇراك:

به گشتی خۇراك له خهوندا، ئاماژه به بق غهريزهى سىكسى، كارلىكردنمان له گهل خۇراك به شيويه كى گشتى، رهنگدانه وهى ههسته كانمانه به رهو سۆز و ژيانى سىكسىمان به شيويه كى تاييه تى.

ئەگەر له خهوندا به چيژه وه خۇراكمان خوارد، ئەوا مانای وایه متمانمان به بنه ما جهسته ييه كانمان ههيه به گشتى و به بنه ما سىكسىيه كانمان به تاييه تى.

ئەگەر له خهوندا كه سىك خواردنى كرد به دهمانه وه، واته پتيوستان به چاودپرى و ميه ره بانى زياتر ههيه له لايەن ئەو كه سه وه كه خۇشمان دهويت.

### \*هیلکه:

هیلکه سيمبولى سىكسى پووته، سيمبولى ژيان و مندالبون و پيتينه، به پتي دۇخى هیلکه كه مانای له خهوندا ليكده دريته وه.

هیلکهى شكاو واته نه بوونی متمان به و په يوه ندييهى كه ئيستا تيايدا ده زين. ئەگەر ژن خهونى به هیلکهى زوره وه بينى، واته خه لكانىكى زور عاشقى ئەو ژنه بوون، يان ئەو ژنه مندالى زورى ده بيت كه ده شيت خوى حەز بكات، يان حەز نه كات.

هه لگرتنى هیلکه به ترسه وه، واته ئەو كه سه ترسى ههيه له دهره نجامى ئەو په يوه ندييه سىكسىيهى كه ئيستا تيدا ده ژى.

### \*دار و دهرهخت:

دار و دهرهخت به سيمبولى سىكسى ئاشكرا داده نرين له خهوندا.

دار به گشتى له خهوندا واته دايك، به لام قه ده كهى به ته نيا واته باوك.

ئەگەر خەونت بەۋەۋە بېيىنى دارىك دەپۈيىنى، واتە خەز دەكەيت  
 ھاۋسەرئىتى لەگەل كەسىڭدا بىكەيت كە لە دەۋرۈپىشتە و نىزىكە  
 لىتەۋە، بەلام خەۋبىنىن بە بىرئەۋەى درەخت، واتە پىچرانى  
 پەيۋەندىيەكى خۆشەۋىستى، ئەگەر كەسىك خەۋنىكى ۋاى بېيى و  
 پەيۋەندىيە خۆشەۋىستىيەكەشى ھەر مابوۋ، ئەۋە دەگەيەنئىت ئەۋ  
 كەسە بىر لە پەيۋەندىيەكى خۆشەۋىستىيە دىكە دەكاتەۋە كە لە  
 رابردودا ھەيۋە.

كەۋتى درەخت لە خۇيەۋە، واتە ترس لە رەپنەبوۋنى چۈۈك و  
 ئەم خەۋنانە تايىبەتن بە پىۋا.  
**•دارخورما:**

ئەگەر پىۋايىك بەتەماي ژنەينان بوۋ، خەۋنى بە دارخورماۋە  
 بېيى، واتە ئەۋ كەسە قەناعەتى تەۋاۋى بەۋ ژنە ھەيە كە  
 ھاۋسەرئىتى لەگەلدا دەكات و بىرۋاى بەۋە ھەيە كە ئەۋ ژنە دەيىتە  
 ژنىكى باش بۇ ئەۋ و بۇ مىندالەكانىشى.  
**•قاۋە:**

گەرمكردن و ئامادەكردنى قاۋە لە خەۋندا، واتە توۋندكردنەۋە و  
 قوۋلكردنەۋەى ئەۋ پەيۋەندىيە خۆشەۋىستىيەى كە تىيدا دەژى. ژن  
 و پىۋاۋەكان كە ھاۋبەش يان ھاۋسەرى يەكن، بە زۆرى لە دۋاى  
 پرودانى ناكۆكى و شەپ لەگەل يەكدا خەۋن بە خۋاردنەۋەى قاۋەۋە  
 دەبىنن. تىكردنى قاۋە ئامازەيە بۇ ئەۋەى ئەۋ پەيۋەندىيەى كە تىيدا  
 دەژى بەختەۋەرى و خۆشەۋىستىيە تىدايە.  
**•ئارد:**

ئەگەر ژن خەۋى بەۋەۋە بېيى كە ئاردى پىيە، يان ھەۋىر  
 دەشلىت، ئەۋا ئامازەيە بۇ ھەستكردن بەۋ چەۋساندەۋەيەى كە  
 ۋەك مى لە ناخىدا ھەيە.

### •نان:

خواردنی نانی ئاسایی له خهوندا، ئاماژهیه بۆ ئهوهی ئه  
پهیههندییه سۆزداری، یان هاوسهریتییهی که له ژياندايه،  
پهیههندییهکی باش و ئارامه، هههچنده کهمیک پۆتینی تێدايه، بهلام  
بینینی سووتانی نان له خهوندا، واته شتیکی کتوپر پوو دههات که  
ههههه له ئاسایشی سۆزداریی ئه پهیههندییه دهکات که له ژيانی  
خهونیندايه و به زۆری ئاماژهیه بۆ ئهوهی که سیتیکی دیکه دیته ناو  
ئو پهیههندییهوه.

### •میوه:

بینینی میوه له خهوندا، ماناکهی به پیتی ههندیکی حالت دیاری  
دهکری، بۆ نمونه ئهگەر میوهکه پێگهیشتوو بوو، ئهوا ئاماژهیه بۆ  
تیربوونیکی سۆزداریی باش، بهلام ئهگەر سهوز بوو، خهونبین له  
خهوهکهیدا ههستی کردبوو که پێههگهیشتوو، واته ئهوه که سه به  
پهیههندییهکی سۆزداریی پێههگهیشتوودا دهروات. ئهگەر یهک جۆر  
میوه له خهوندا بینرا، ئهوه خهونه پهيامیکی بههتیز به خاوهنهکهی  
دهگهیهنیت، ئهویش ئهوهیه که خهونبین به تهواوی دهزانی چی  
دهویت، بهلام ئهگەر میوهی زۆر و فرهجۆر ههبوو، واته خهونبین  
دلنیا نییه و دۆشداماوه بهرامبهه به مهسهلهیهک له ژيانی سۆزداری  
یان سیکسییدا.

### •سێو:

سێوی شیرین و گهییو و باش، ئاماژهیه بۆ دروستی پهیههندیی  
سیکسی له ژيانی خهونیندا، بهلام سێوی بۆگه که کرمی تێدا بیت  
به زۆری واته ئهوه که سه کێشهی سیکسی ههیه که هۆکارهکهی  
سۆزدارییه زیاتر لهوهی که جهستهیی بیت.

### • پرتەقال:

پرتەقال سیمبۆلی ڤیتامین C-یە، واتە سیمبۆلی پاراستنی جەستەییە لە نەخۆشی، لەبەر ئەوە خواردنی پرتەقالی پڕ ئاو لە خەوندان، واتە تیگەیشتن و نزیکێ لە پەییوەندی سۆزداریدا، بەلام پرتەقالی خراپ واتە لە دەستدانی هیز و پەونەقی ئەو پەییوەندییە سۆزدارییە خاوەنی خەونە کە تێیدا دەژی، ئەویش بە هۆی هاتنە ناوێ هەیکە بۆ ئاو پەییوەندییە کەیان، یان بە هۆی ساردیی نۆیانانەو.

### • هەنار:

هەنار لەو میوە جاتانەیە کە سیمبۆلیکی راشکاوێنە بۆ سێکس، ئەگەر کە سێک لە خەونیدا هەنار بخوات، یان هەنار لێبکاتەو، یان بە کە سێکی بێهەشتی، لە هەموو بارەکاندا ئاماژە بە بۆ ئارامی و لەبەر کەیشتنی سۆزداری و تیربوونی سێکسی بە شێوەیەکی باش.

### • هەنجیر:

هەنجیر لەو میوانەییە، شێوەکە ئاماژە بە بۆ ئەندامە سێکسییەکان و بینینی لە خەوندا گوزارشتە لە ئارەزووی جووتبوون و حەزە سێکسییەکان کە خەونبین هەست دەکات ئەم حەزانە لەو پەڕی کلپەدان.

### • ترێ:

ترێ بە شێوەیەکی گشتی سیمبۆلە بۆ ژن. ترێی سێ ئاماژە بە بۆ ئەو پەییوەندییە سۆزدارییە باشە کە خەونبین تێیدا تێپەر دەبێت، بەلام ترێی پەش ئاماژە بە بۆ پەییوەندییەکی سۆزداری کە فشار و کێشە تێدا.

هەرچی میوژە ئاماژە بە بۆ عەشق و خۆشەویستی و سیمبۆلە بۆ ئەو کەسە کە خۆشت دەوێ. ئەگەر کچ خەون بە میوژەو بێنیت

ئەو دەگەيەن ئىت ئەو كچە خەز دەكات پەيوەندىي لەگەل پياويكدا  
بەستىت كە دەيناسىت.

### •زەيتون:

زەيتون لەو بەروبومانەيە كە لە فيكرى مەشەقدا ھەلگەرى  
چەمكى سىكسىيە، سىمبولە بۆ پىرۆزى و پىز.  
بىننى زەيتون لە خەوندا واتە ئەو كەسەي خەونەكەي بىنيو  
ھەست دەكات كە سىكى بە پىزى دۆزىو تەو و دەيەو تە  
پەيوەندىيەكەي بە پىزى وەك پەيوەندىي ھاوسەرىتەي لەگەلدا  
بەستىت.

### •ھەنگوين:

ھەنگوين لەو ماددە خۆراكيانەيە كە ئاماژەي پاشكاوانەي لە  
خەوندا ھەيە و ھەلگەرى ھەمان ئەو مانايانەيە كە لە واقعدا ھەيەتەي.  
بىننى ھەنگوين لە خەوندا ماناي ھاوسەرىتەيە كە خەونىن ئارەزوو  
دەكات لە ژياندا پەرو بەدات يان تەيدا دەژى.  
وەك ناسراو ھەنگوين پۆلى ھەيە لە بەھىز كەردنى تواناي  
سىكسى و جووتبەند، بىننى ھەنگوين لە خەوندا ئاماژەيە بۆ  
تەندروستى و تواناي باشى خەونىن لە سىكسدا.

### •بەرنج:

ئەگەر بە لىتراوى بەرنج لە خەوندا بىننى، ئەو ئاماژەيە بۆ  
ھاوسەرىتەي، ئەگەر بە وشكى دەستى لىتەدەيت، ئاماژەيە بۆ بوونى  
ئارەزووى مەدالەخستەو.

### •شەمە:

دەركەوتنى لە خەوندا ئاماژەيە بۆ ھاوسەرىتەي بە ھۆي  
سەرنجەركەيشانى غەريزىيەو زياتر لەو ھۆي سەرنجەركەيشانەكە  
فيكرى بىت.

### • گزگيا:

بينىنى ئەو گزگيايانەى كە لە دەرمان دەچن لە خەوندا، سىمبولە  
بۇ ھەست و سۆزەكانى مرۇف.

### • چىمەن:

بينىنى چىمەنى سەوزى گەش و چر، پەنگدانەوہى بەختەوہرى  
مرۇف و تىربوونى سۆزدارى و سىكسىيە لای خەونىين.

### • قەوزە:

بينىنى قەوزەى دەريايى لە شىوہى شەپۇلدا سىمبولە بۇ پىتئىن.

### • چاترە:

چاترە ناوبانگىكى جىھانىى ھەيە، خواردنى کاریگەرىى باشى بۇ  
سەر تەندروستىى مرۇف ھەيە بە گشتى و بە تاييەتیش بۇ سەر  
تەندروستىى سىكسى، دەرکەوتنى لە خەوندا ئاماژەيە بۇ  
متمانەکردنى خەونىين بە توانای سىكسىى خۇى.

### • کەرەوز:

بينىنى کەرەوز لە خەوندا ئاماژەيە بۇ ئەوہى خەونىين پەيوەندى  
لەگەل کەسنگدا ھەيە پىيوايە تەواوکاریيەكى سۆزدارى و فیکرى لە  
نىوانياندا ھەيە.

### • پروەكى زمانى خەسوو:

زمانى خەسوو واتە ئەو پروەکانەى كە دېكى وەك دەرزىيان  
پىوہيە و ئاماژەن بۇ ئەوہى خەونىين ترسى ھەيە لەوہى كە ناکۆكى و  
گرزى بکەويته ناو ئەو پەيوەندييەى لەگەل ئەو كەسەدا ھەيەتى كە  
خۇشى دەويت، دەترسیت دابرائىكى ئازاروى لە نىوانياندا پرو بەدات.

### • پياز:

پياز واتە گريان و فرمىسك كە خەونىين دەترسیت لىتى، يان  
دەشنى بە ھۆى قەيرانىكى سۆزدارىيەوہ تووشى بىيت.



•سیر:

سیر به بۆنه تیزهکهی دهناسریت، دهرکهوتنی له خهوندا و جارسبوونی خاوهن خهونهکه له بۆنهکهی، ئاماژهیه بۆ جارسبوونی له بۆنی ئەندامی سینکسی و بوونی کیشه لهو پهیوهندییه سینکسییهی لهگهڵ هاوبهشهکهیدا ههیهتی.

•تووری سوور:

ئهگەر که سینک له خهونیدا تووری سوور بخوات، واته به پهروشه بۆ پاکراگرتن و پاراستنی ئەندامی زاوژنی، بهلام ئهگەر تهماشای باوهشیک له تووری سوور بکات، واته بپروای وایه که کهسانی زۆر له توخمه دژهکهی پێی سهرسالمن و ههزیان لی کردووه و پێیان وایه سهرنجراکێشه.

•بییه:

خهونبین به ههر مادهیهکی خۆراکی توون، واته خهونبین به پهیوهندییهکی سۆزداریی خروشاودا تیهپردهبیت، یان ههز دهکات ئهو ساردییهی که به ژیانی سۆزداریی یان سینکسییدا تیهپردهبیت، بیشکینیت.

•جۆ:

جۆ له خهوندا ئاماژهیه بۆ ئهوهی خهونبین له تیربوونیکی سینکسی کلاسیکیدا دهژی، بهلام خۆی پێی باشه، یان ئهو پهیوهندییه سۆزدارییهی تێیدا دهژی، لهو متمانه و نهڕیتانه بهدهره که له ههر پهیوهندییهکی سۆزداریدا ههه و پێی ناشناین.

•کهلهرم:

ئهو پینچولوچانهی که له کهلهرمدا ههه، ئاماژهه بۆ ئالۆزی. بینینی له خهوندا بهو پهنگه سهوزه کالهیهوه، ئاماژهیه بۆ غیره و ئالۆزی و کیشه لهگهڵ لایهنی بهرامبهردا، ههروهها ئاماژهیه بۆ بوونی قهیرانیکی تووند که له ژیانی سۆزداریی ئهو کهسهدا ههیه.

### **\*تۆرۈكەن:**

بېنىنى ھەر تۆۈكك لى خەۋىندا واتە پىتاندىن، پىتاندىن ۋەك چارەسەر، يان ۋەك كىشە، بەپىنى ناۋەپۇكى خەۋىنەكە دىارى دەكرى، ئايا خەۋىنېن چىلى لى تۆۋانە كىرۋە كە بېنىۋىەتى.

### **\*گۆشت:**

خواردنى گۆشتى كال لى خەۋىندا ئاماژەپە بۇ پەيۋەندىيەكى سۆزدارى كە رەقى و وشكى بە سەرىدا زالە، بەلام بېنىنى گۆشت بە تايىپەتى گۆشتى مەر بە لىتراۋى ئاماژەن بۇ جەختكرىنەۋى وپژدانى خەۋىنېن لى پەيۋەندىيەكى تىپىدا دەژى كە چارەنۋوسى ئىۋ پەيۋەندىيە ئارامى و ھاۋسەرپىتىيە.

### **\*شىرىنى:**

خواردنى شىرىنى لى خەۋىندا، ئىدى ھەر جۆرە شىرىنىيەك بىت، ئاماژەپە بۇ ئەۋى ئىۋ كەسە ژيانىكى سىكىسى بەختەۋەرى ھەپە.

### **\*كىك:**

خواردنى كىك لى خەۋىندا ئەگەر خەۋىنېن ژنى نەھىتابۋى، ئىۋا پاگەياندىنى ئارەزۋوكرىنە بۇ ھاۋسەرپىتى لى دۋاى چىرۋكىكى خۇشەۋىستى و پەتكرىنەۋى ھاۋسەرپىتىيەكى كلاسكىيە.

### **\*شۈكولاتە:**

خواردنى شۈكولاتە لى خەۋىندا، ئاماژەپە بۇ بىپەشېۋونى سۆزدارى كە خەۋىنېن تىپىدا دەژى، كچان بە زۆرى خەۋىن بە شۈكولاتەۋە دەبىن، بە تايىپەتى ماۋەى بەر لى سوۋپى مانگانە كە ھاۋكات جەستەى ئىۋ كەسە پىۋىستى پىپەتى و ئارەزۋوكرىنە خواردنى شىرىنى لىۋ ماۋەپەدا و بە تايىپەتىش خواردنى شۈكولاتە.

### **\*كوكا كولا:**

خواردنەۋى كوكا كولا لى خەۋىندا، ئاماژەپە بۇ شىتىكى زىادە كە پۇلى ھەپە لى ھەرسكرىنە خۇراكدا، پەنگدانەۋى ھاۋسەرپىتى، يان

ئەو پەيوەندىيەيە كە لەسەر بەرژەوهەندى بنیادنراوه و خەونبین تىیدا دەژى.

### •كۆكتىل:

خواردنەوهى كۆكتىل لە خەوندا ئاماژەيە بۆ سەرکێشى و لەوانەشە ئاماژەبەت بۆ كردنى گوناھىك بە تايبەتى ئەگەر خەونبین لە ژيانى هاوسەریتیدا نەبێت.

### •خواردنى سەھۆل:

ئەگەر ژنىك، يان پياويك لە خەونیدا سەھۆل بکروژن، ئەوا ڕەنگدانەوهى ئەو حالەتى ساردوسپرىيە سۆزدارى و دەروونىيەيە كە پێیدا تێپەر دەبێت.

### •شیر:

بە شێوەيەكى گشتى شیر سيمبولى تۆواوى پياوه. پێدانى شیر بە كەسێك ئاماژەيە بۆ ئارەزووى خەونبین بۆ ئەوهى سێكس لەگەڵ ئەو كەسەدا بکات كە شیرەكەى پێداوه. فروشتنى شیر ئاماژەيە بۆ بێهيوایى بەرامبەر ئەو كەسەى كە خۆشمان دەوێت، بەلام بېننى شیر، يان خواردنەوهى شیر لە خەوندا، ئاماژەيە بۆ بارگرۆى و دلتەنگى كە پەيوەندىيە بە مەسەلەى سۆزدارىيەوه هەيە. ئەگەر ژنىك لە خەونیدا شیرى دۆشى و تووژالى چەورى سەر شیرەكەى بېنى، ئەوا ئاماژەيە بۆ بوونى متمانە بە خۆى و بە تواناكانى لە كاتى مامەلەكردنى لەگەڵ پیاواندا و بە زۆرى لە يەك پەيوەندىيە سۆزدارى زیاتر لە ژيانى ئەم ژنەدا هەيە.

### •چەرەسات:

بە شێوەيەكى گشتى بېننى چەرەس لە خەوندا ئاماژەيە بۆ پیاو و ڕەنگدانەوهى دوو بابەتە: وزەى سێكسى و پارە، هەروەها چەرەسات لە خەوندا ئاماژەشە بۆ ژن.

نهمه به پتی شیوهی چهره‌سه‌که دیاری ده‌کړی، بۆ نمونه به زوری بوندق ئاماژه‌یه بۆ ژن، باده‌م ئاماژه‌یه بۆ پیاو. نه‌گه‌ر له‌ خه‌وندا چهره‌س و ئامیزی ه‌ارپینی چهره‌س بینرا، واته‌ په‌ یوه‌ندییه‌کی باش له‌ ژیا‌نی نه‌و که‌سه‌دا ه‌یه و پیکه‌وه له‌سه‌ر کومه‌لیک خالی سه‌ره‌کی پیکه‌ه‌وتوون.

**\*گول:**

بینینی گول و گولزار له‌ خه‌وندا به‌ شیوه‌یه‌کی گشتی ئاماژه‌ن بۆ باب‌ه‌تیکي خوش، به‌ زوری سیمبولی میته‌تین. مانای سیمبولی گول له‌ خه‌وندا و لیکدانه‌وه‌ی، پشت به‌ چه‌ند خالیک ده‌به‌س‌تیت، وه‌ک: چی له‌و گوله‌ ده‌که‌ین که‌ ده‌بینین؟ په‌نگی گوله‌که، جوری گوله‌که، ه‌ه‌روه‌ها دؤخی گوله‌که و شوینی گوله‌که‌ش.

بۆ نمونه بینینی چه‌پکي گول ئاماژه‌یه بۆ ه‌ه‌ستی نه‌و که‌سه‌ی که‌ خه‌ونه‌که‌ی بینوه و پنی وایه‌ که‌سانیکي زور عاشقی نه‌ون. نه‌گه‌ر له‌ خه‌وندا گول بۆ که‌سیک بنزیریت، ئاماژه‌یه بۆ نه‌وه‌ی نه‌و که‌سه‌ه‌زی له‌ تو نییه و هیچ هیوایه‌کی به‌ تو نییه. گولی تولی‌ب ئاماژه‌یه بۆ ماچ، زور جاریش ئاماژه‌یه بۆ مال‌ئاوایی و داب‌ران له‌و که‌سه‌ی که‌ خوشمان ده‌و‌یت.

گوله‌باخ سیمبولی میته‌تییه‌کی به‌ه‌یز و جوانی و گه‌نجییه، نه‌گه‌ر پیاویک خه‌ونی به‌ گوله‌باخ‌وه بینی، مانای وایه‌ خوشه‌ویسته‌که‌ی خزی پین جوانه، نه‌گه‌ر خوشه‌ویستی نه‌بوو، واته‌ به‌ شوین ژنیکدا ده‌گه‌ریت که‌ شیوه و پوخساری جوان بیت و نه‌قلی به‌ لاهه‌ گرنه‌ نییه.

گولی سپی ئاماژه‌یه بۆ ژنی پاک و بی‌گه‌رد.  
گولی سوور سیمبولی ژنی جادوویاره.

ئەگەر لە خەوندا ناوەخنی گول بە جوانی و ئاشکرا دیاربوو،  
 ئەوا سیمبۆلە بۆ پەیوەندیی سینکسی نێوان ژن و پیاو.  
 بەلام کاتێک گول بە تەواوی دەکرێتەو و خەریکە پەپە  
 پەنگاوپەنگەکانی دەورن، ئەوا ئاماژە بە بۆ ترسی لەبارچوون، یان  
 ترس و هەستکردن بە قێزەونی بەرامبەر بە کۆئەندامی زاوویی ژن،  
 بە تاییبەتی ئەگەر پیاو خەونی پێوە بینی.

### جەستە لە خەوندا:

#### • جەستە:

خەونبین بە جەستەو، واتە خەونبین لە پێی هەستەکانەو،  
 چونکە بەشەکانی جەستە گوزارشت لە هەستەکانی دەکەن، بۆ  
 نمونە کاتێک خەون بە سنگتەو دەبینی و لە خەوندا سنگت  
 دەبەشیت، ئاماژە بە بۆ ئەوێ کە تۆ خەمت هەیە و دەتەوێت  
 دەریبێری.

ئەگەر لە خەوندا خۆت بینی جەستەت گەشە دەکات، یان  
 تیروتهواو، ئاماژە بە پەیوەندی بەهیزی نێوان سۆز و غەریزە.  
 ئەگەر خەونت بینی کە جەستەت دوو بەشی جیاوازه، ئەوا ئاماژە بە  
 بۆ بوونی ململانێ نێوان سۆز و جەستە.

حالتی جەستە لە خەوندا گوزارشت لە بیرۆکە، یان ترسیک  
 دەکات، بۆ نمونە خەونبین بە قەلەوییەو، واتە هەستکردن بە  
 تیروبوونی سۆزداری، لەوانەشە پەنگدانەوێ ترس بیت لە دووگیانی،  
 یان دەشیت ئارەزووی ئەو کەسە بۆ دوورکەوتنەو لە سینکس،  
 ئاشکرا بکات.

بە کورتی هەموو بەشێک لە جەستەمان گوزارشت لە حالەتی  
 سۆزداری و دەروونیمان دەکات.

### \*خوین:

خوین په گزی ژبانه، هرچنده ئو بچوونه باووش هیه که بینینی خوین له خهوندا مانای وایه ئو خهونه به تاله، به لام پای دهروونی ناکوکه له گهل ئهم بچوونه دا و خوین به پتی شیوازی، یان جوری ئاماده بوونی له ناوه پوکی خهونه که دا، ههروه ها به پتی دله پاوکی خهونین به رامبه ر بینینی مانای زور دهبه خشیت، بچوونه ده شیت پتووستی خهونین بچو سوز و میهره بانی ئاشکرا بکات، یان ئاره زوی بچو توله کردنه وه بخاته پروو، ده شیت په نگدانه وهی ترس بیت بچو له ده ستدانی پاکیزه یی، ههروه ها له وانه یه ئامازه بیت بچو په یوه ستکردنی سیکس به ئازاره وه.

بینینی خوین له خهونی کچانی که م ته مه ندا، کاردانه وهی چاوه ریکردنی سووری مانگانه یه، خوین لیرویشتن له خهوندا ده شیت ئامازه بیت بچو له ده ستدانی وزه ی سیکسی. برینداربوون له خهوندا په نگدانه وهی شکسته تانه له نه نجامدانی سیکس، به لام لووتنه ئان په یوه ندی به ترسی له ده ستدانی ئو که سه وه هیه که خوشت ده ویت.

### \*پروخسار:

پروخسار واته پروبه پروبونه وه، بینینی خوت له خهوندا، وه که ئه وه وایه خوت له ئاوینه دا بینینی، پروبه پروبونه وهی خوته به رامبه ر به مه سه له یه کی هستیار که هول دده دیت لینی پابکه یت، یان په نگدانه وهی ترسه له وهی نه پتیه کت ئاشکرا بیت که شار دووته وه، به لام بینینی خوت له پروخساری که سیکی دیکه دا، یان بینینی پروخساری که سیک که به شوکولاته پیس بوو بیت، ئه و ئامازه یه بچو دله پاوکیه کی قول به رامبه ر هندی که بابته که عیب و نه نگیه بچو خهونین، به لام شاراوویه و خوی نایه ته وه یادی.

### • ناوچه وان:

به شیوه‌ی کی گشتی ناوچه وان ئاماژه‌یه بۆ کهرامەت و دانایی، ئەوێ له ناوچه وانتدا پروو دەدات له خەوند، پەيوەندی بەم بابەتانه هەیه، ئەگەر له خەوندا ناوچه وانت ماچ کرا، ئەوا ئاماژه‌یه بۆ تێرەبوونی سیکسی و ڕەنگدانەوێ پەيوەندییەکه که تەنیا ڕیزی تێدایە.

### • دەم:

دەم له خەوندا ئاماژه‌یه بۆ ئەوێ ئەو کەسە له پرووی سۆزدارییەوه پێوستی به تێربوون هەیه، هەروەها دەم سیمبۆلی مێهەتییه یان لایەنی مێهەتییه. بینینی دەمی جوان و تەندروست له لایەن پیاوێوه، ڕەنگدانەوێ پەيوەندییەکی سۆزدارییه که له‌وپەڕی لوتکەدایە.

### • ددان:

ددان له خەوندا پەيوەندییە به شەڕانگیزی و تووندوتیژییەوه هەیه. دەرکەوتنی ددان، یان گازگرتن له خەوندا، ئاماژه‌یه به ئەنگیزی سادی و ماسۆشی.

خەونبین به ددانی جێرەوه ئاماژه‌یه بۆ غەدر و بریندارکردن له لایەن خۆشەویستەوه. ددانی سەپی ڕەنگدانەوێ پەيوەندییەکی سیکسی باشە. هەلکشانێ ددانی ژیری، ترسە له له‌ده‌ستدانی خۆشەویست، یان له‌ده‌ستدانی پاکیزەیی.

کەوتنی ددان دەشیت پەيامێک بێت له جەستەوه له ئەنجامی ڕوودانی ئەو گۆڕانکارییه جەستەبیانەوه بێت که جەستە پێاندا تێپەر دەبێت.

ترسان لەوێ ددانی ژیری بکەوێت، هەستکردنە به ترس لەوێ ئەو کەسە توانای سەرئێڕاستی له لایەن کەسانی دیکەوه

له ده ست بدات، نه گەر ژنیک له خه ونیدا ددانی ژیری قوت بدات، واته  
حه ز ده کات دوو گیان بیت.

**\* زمان:**

زمان له خه وندا سیمبوله بۆ چووک، یان سیمبوله بۆ فریودانی  
سینکسی له لایه ن که سینکوه که له خه ونینه وه نزیکه.

**\* قژهرچ:**

قژ به شیکه له جهسته، بۆ لیکدانه وهی سینکسی بینینی له خه وندا،  
همان نه و شتانه ی به سه ردا جیبه جی ده بیت که به سه ر جهسته دا  
جیبه جی ده بن.

خه ونینین به که سینکوه که هاو به شی ژیا نته و له خه وندا قژی  
به یوه، واته گومانته هیه لیتی و په یوه ندیی نتوانتان متمانه ی تیدا  
نییه.

هه لوه رینی قژ له خه وندا ئاماژه یه بۆ خیانه تی هاو سه ریتی، که  
خاوه ن خه ون هه ست ده کات له ژیا نیدا پرووده دات.

قژی سه ی له خه وندا واته مردنی هه ست و سۆز. قژدا هیتانی  
که سینک له خه وندا، واته خه ونبین هه ست ده کات توانای  
چاره سه رکردنی کیشه سۆزداریه کانی هیه، نه و ژنه ی له خه ونیدا  
له لایه ن که سینکی دیکه وه سه ره تاله کانی قژی ده به ردریت، واته  
حه زی له سه رکیشیه، به لام به رینی هه موو قژ، نه گەر خه ونبین ژن  
بوو، واته ترسی له ئا به روو چوون هیه. قژی زۆر دریت بۆ ژن، واته  
نه و ژنه هه ست ده کات ناتوانیت کۆنترولی نه و پیاوه بکات که له  
ژیا نیدا یه.

**\* لیتو:**

لیکدانه وهی بینینی لیتو له خه وندا، به پیتی شیوه و ته ندروستی  
نه و لیتوه ی که ده بینریت، ده گۆریت.



لیئوی ئەستور واته جارسبون له هاوسەریتی و بەدحالیبون  
له یه کدی.

لیئوی تەنک پەیوهندی سۆزداریی باش دەگەیه نیت. لیئوی زامدار  
و هه کردوو واته له دەستدانی ئاره زووی سیکسی.  
\*گەردن:

ئەگەر پیاو خەونی به ووه بینی سهیری گەردنی ژنیک دەکات،  
واته ههست دەکات کێشە لە گەل ئە و ژنەدا ههیه که پەیوهندی  
له گەلدايه. ئەگەر ژن ههستی کرد سهیری گەردنی پیاویک دەکات به  
تایبهتی قورقوراکه- شوینی پزینە دەرەقیه کانی سه رملی، واته ئە و  
ژنە متمانهی به شیوهی ئە و پیاوه نییه و سه رنجی راناکیشت، به لام  
ئەگەر که سیک له خەونیدا ههستی کرد شتیک له قورگی گیراوه،  
واته پزویستی به ویه سۆز و خوشه ویستی خوی بۆ که سیک  
بدرکینیت.

\*چاو:

بینینی چاو له خەوندا به شیوهیه کی گشتی واته چالاکی  
سیکسی، به تایبهتی ئەگەر چاوه که جوان بوو، ههروهه به باشی  
کرایه وه و داخرایه وه. چاوی دەرپۆقیو (زهق) واته ترس له وهی  
که سیک دیکه خوشه ویسته که لێ بدزیت، یان ترسه له وهی  
که سانیک چاودیریت بکه ن له کاتی سیکسدا، یان به پووتی  
ته ماشات بکه ن.

\*گوچ:

ئاگادار کردنه وهی خەونینه له پوودانی دیالۆگیک، یان فریودانیک  
که زیان به خەونین دەگەیه نیت.

### • نینۆک:

نینۆک لەو بەشەنەیی جەستەییە کە دەشییت تووندوتیژی بنوینیت،  
لەبەر ئەوە وەک ددان دەشییت ئاماژەبێت بۆ سیکسیک کە  
تووندوتیژی تێدا بێت، کە خەونبین لێی بترسێت یان ئارەزووی  
بکات.

### • پیستی:

پیستی لە خەوندا دەشییت ڕەنگدانەوهی تایبەتمەندی و پیوستی  
خەونبین بێت بە دابەران و تەنایی.  
پیستی سەپی واتە خۆپاراستن لە کەسانی دیکە و دەشییت  
ئاماژەبێت بۆ نزیکبوونەوه و پێکەوهنووسان.  
کونکردنی پیستی هەندیک شوێن، وەک نەرمایی گۆی، دەشییت  
ئاماژەبێت بۆ لەدەستدانی پاکیزەیی.

### • دەست:

دەست ئاماژەییە بۆ ئەوەی خەونبین پیوستی بە گەمەبازییە،  
ئەگەر پیس بوو، واتە خەونبین کاریک دەکات کە قەناعەتی پێی نییە،  
یان کاریکی قەدەغەکراوە و تایبەتە بە مەسەلەکانی سیکس.  
• قۆل (بازوو):

قۆل واتە سۆزیکێ باش و گەرم و دەشییت ئاماژەبێت بۆ سۆز و  
میهره‌بانی و ئارەزووی لەئامیزگرتن.

### • پاژنەیی پێ:

پاژنەیی پێ واتە خەونبین حەز دەکات کە سیک هەبێت پشتی پێ  
ببەستێت.

### • قاچ:

قاچی بەهیز و تەندروست لە خەوندا واتە پەيوه‌ندییەکی  
سیکسی بەهیز، بەلام قاچی شکاو واتە پەيوه‌ندییەکی سۆزداریی

نائارام. ئەگەر پیاویک خەونی بە قاچىكى جوانى ژنىكهوه بىنى و پنى  
ورووژا، ئەوا بىهيوادەبىت لە شتىك كە پشتى بە لاىنە  
پۆزەتيفهكانى بەستووه.

**\*سمت:**

ئەگەر پیاویک خەونی بە سمتى ژنىكهوه بىنى كە پەيوەندى  
سىكىسى لەگەلدا نەبىت، واتە خەز دەكات ژنىكى دىكە غەبرى  
ژنەكەى خۆى تاقى بكاتەوه. ئەگەر ژنىك خەون بە سمتى ژنىكهوه  
بىنىت واتە ئەو ژنە دەترسیت هاوسەرەكەى خیانەتى لىبكات،  
هەروەها بىنىنى سمت لە لاىن ژنەوه لە خەودا دەشیت ئاماژەبىت  
بۆ نزمترین و كەمترین بەش لە ژيانى سىكىسیدا و ئەو ژنەى خەونی  
پنوه دەبىنى هەست بە ناوئىدى دەكات بەرامبەر بە ژيانى  
سۆزدارى، هەروەها دەشیت ئاماژەبىت بۆ ساویلکەى لە  
خۆشەويستیدا.

**\*مەمك:**

بىنىنى مەمك لە خەوندا بە پلەى يەكەم ئاماژەىە بۆ داىكايەتى،  
دەشیت بىنىنى مەمك گوزارشت لە پىويستى خەونىن بكات بۆ  
سۆز و خۆراك. مەمكى داكەوتوو لە خەوندا ئاماژەىە بۆ بوونى  
قەيرانىكى سۆزدارى. مەمكى زامدار و هەوکردوو ئاماژەىە بۆ  
بوونى سوپىك لە دلدا بە هۆى جىابوونەوه، يان دابراىكهوه.  
مەمكى چەوركراو واتە سىكىس بەرامبەر بە پارە.

هەروەها مەمك ئاماژەىە بۆ ئارەزووىەكى داىكايەتى، يان  
ئاماژەىە بۆ پىويستى ژن بۆ ئەوهى كە پىاو پىز لە جەستەى و  
پىداويستى سىكىسىهكانى بگریت.

مژىنى مەمك لە خەوندا رەنگدانەوهى بوونى كىشه و دلەراوكىيه  
كە خەونىن تىیدا دەژى.

•دل:

دلی به نازار، خوراو، که موکوپ....هتد، هه موو ئه مانه ئاماژهن بق  
بوونی کیشهی سۆزداری که خه ونبین پئیاندا تێپه ده بیت.

•گورچيله:

خه ونبین به گورچيله وه واته بوونی کیشه له په یوه ندیی  
هاوسه ریتیدا.

•چگهر:

خواردنی چگهر له خه وندا، یان هه سترکردن به نازاری چگهر  
ئاماژه یه بق نه بوونی متمانه به و که سه ی که خه ونبین له ژیانیدا  
خۆشی ده ویت.

•میز:

میز واته تۆوهاویشتن و ئاره زووی سینگسکردن، هه روه ها  
ده شیت پیوستی بق میزکردن له خه وندا ئاماژه بیت بق پیوستی  
درکاندنی مه سه له یه ک یان بابه تیکی نازار به خش.

### سیکس له خهوندا:

خهونبین به ئەندامه‌کانی سیکسه‌وه گوزارشته له ژبانی سیکسی و سۆزداری خهونبین به شیوه‌یه‌کی پاشکاوانه. کاتیک خهون به ئەندامی سیکسه‌وه ده‌بینن، پتویسته بیر له ههسته‌کانمان بکهینه‌وه به‌رامبه‌ر به جهسته و ههستی سیکسیمان. خهونبین به که‌سیکه‌وه که ئەندامی سیکسی نه‌بێت، واته نه‌بوونی ئاره‌زووی سیکسی لای ئه‌و که‌سه‌ی که خهونه‌کی بینیوه. \*کونی کۆم:

خه‌وینن به کونی کۆمه‌وه ده‌شیت ئازاری خه‌وینن بیت و ببیته مایه‌ی قیزه‌ونی، به‌لام نه‌مه‌ خه‌ونه، خه‌ونکی ته‌واو سیمبولیه و ئاماژه‌یه بۆ پتویستی خه‌وینن به‌وه‌ی ئه‌و شتانه بدرکینیت که وه‌رسی ده‌که‌ن و دلی تووند ده‌که‌ن، واته خه‌وینن پتویستی به‌وه‌یه ئاسوده بیت و به‌وێته‌وه. \*چووک:

بینی چووک له خه‌وندا، واته ئاره‌زوویه‌کی پاشکاوانه بۆ سیکس. کاتیک ژن خه‌ون به چووک‌وه ده‌بینیت، ئاماژه‌یه بۆ ئه‌وه‌ی که له ژبانی واقیعه‌دا هه‌ست به شکستی ده‌کات و له‌ پروی سیکسیه‌وه هه‌ست به تیزبوون ناکات، له‌به‌ر ئه‌وه ئه‌و ژنه‌ی خه‌ون به چووک‌وه ده‌بینیت پتویستی به‌وه‌یه بیرى له‌سه‌ر پتدایستیه‌کانی و هاوکات تواناکانی‌شی چ‌ر بکاته‌وه.

ئه‌گه‌ر ژنیک خه‌ون به‌وه‌وه ببینیت که چووکى پتوه‌یه، واته ئه‌و ژنه هه‌ست به لاوازی ده‌کات و هه‌ز ده‌کات گوزارشت له‌ خۆی بکات، به‌لام کاتیک پیاو خه‌ون به چووکى پیاویکی دیکه‌وه ده‌بینیت، ئه‌وا به پتی ناوه‌پۆکی خه‌ونه‌که و هه‌ستی خه‌وینن له‌ خه‌وه‌که‌دا لیکدانه‌وه‌که‌ی ده‌گۆڕی، ئه‌و پیاوه‌ شانازی به‌ پیاوه‌تیی خۆیه‌وه

دهکات، یان گومانی له پیاوه‌تیی خۆی هه‌یه، به‌لام ئه‌و پیاوه‌ی له خه‌ونیدا ده‌ترسیت که‌سیکی دیکه چووکى ببینیت، واته ده‌ترسیت هه‌قیقه‌ته‌که‌ی لای که‌سانی دیکه ئاشکرا بیت.

ئه‌گه‌ر پیاو له خه‌ونیدا چووکى به‌چووک بوو، واته به قوناغیکدا ده‌پوات که هه‌ست به لاوازی و فشه‌لی ده‌کات، به‌لام ئه‌گه‌ر پیاو هه‌ستی کرد چووکى وه‌ک که‌لا هه‌لده‌وه‌ری و له جیاتى ئه‌و چووکه، چووکى تازه‌ی لیده‌پویت، ئه‌وا له قوناغیکى نویی ژيانیدا ده‌ژى، که‌شه‌کردن له که‌سیتی و سۆز، یان له پیشه‌که‌یدا روو ده‌دات.

خه‌ونبین به چووکى ته‌ندروست و په‌په‌په‌وه‌وه، ئاماژه‌یه بۆ بیروکه‌ی به‌هیز و داهیتان له ئه‌قلى خه‌ونبین و هه‌روه‌ها ئاماژه‌یه بۆ به‌هیزی و تووندوتولی له که‌سیتیدا.

**\*زى:**

خه‌ونبین به زى-هوه ده‌شیت گوزارشت بیت له ترسى ئه‌وه‌ی ده‌ست به پرۆژه‌یه‌کی نوی بکه‌یت، یان مه‌سه‌له‌یه‌ک له ژيانى ئه‌و که‌سه‌دا روون و ئاشکرا نیه، زى ژن له خه‌وندا به پنی هه‌ستی خه‌ونبین له خه‌ونه‌که‌دا ده‌گۆڕی، ئایا هه‌ست به خۆشى و چێژ ده‌کات، یان هه‌ست به قیزه‌ونى ده‌کات.

کۆنه‌ندامى زاوژینى ژن لایه‌نیکى تاریک له ژيانى سیکسیمان ئاشکرا ده‌کات، ئه‌و پیاوه‌ی خه‌ون ده‌بینیت که کۆنه‌ندامى زاوژینى ژنى هه‌یه، واته له ژيانیدا خاوه‌نى که‌سیتییه‌کی تووند و زبره و پتووستى به‌وه‌یه که‌میک نه‌رمتر بیت.

**\*سووپى مانگانه:**

کاتیک پیاو خه‌ون به‌وه‌وه ده‌بینیت که تووشى سووپى مانگانه بووه، یان خوینى سووپى مانگانه‌ی هه‌یه، واته ئه‌و پیاوه له کاره‌که‌یدا داهیتان و به‌ره‌مه‌ی هه‌یه.

ئەگەر ژن خەونی بەووە بینی سووپی مانگانەیی بۆ ھاتووە،  
واتە زۆر شتی خراپ لە ژبانی سۆزداری و سیکسیدار پرو دەدەن،  
ھەر وەھا دەشیت ئامازەبیت بۆ نەبوونی ئارەزووی سیکسی، کیشە  
لە پیتاندندا، نەبوونی ئارەزووی مندال خستەوہیە، یان پتووستی بە  
سۆز و میھرەبانی ھەییە، یان دەشیت پەنگدانەوہی ھەستکردن بیت  
بە گوناه، چونکە ھەندیک کاری سیکسی کردووە کە لە پروی  
ئاین، یان کۆمەلایەتیوہ خواستراو نین.

### • دووگیانی:

بە شتوہەکی گشتی دووگیانی لە خەوندا، واتە بیروکەبەک لە  
ناخماندا گەشە دەکات و مەرج نییە ئەو بیروکەبە سیکسی بیت،  
بەلام بیروکە کە ھەر شتیک بیت، ھەلەییە و راست نییە.  
ئەگەر پیاو لە خەوندا دووگیان بوو، ئەوا بیر لە سەرکیشیەکی  
مەترسیدار دەکاتوہ، بەلام ئەگەر ژن دووگیان بوو، ئەوا  
ئارەزوویەکی بەھیزی ھەییە بۆ ئەوہی کە دووگیان نەبیت، حەزی لە  
کەرنی جلۆبەرگی نوێیە.  
ئەگەر کچ لە خەوندا دووگیان بوو، کەسیک لە دەوروپشتی  
ھەییە دەیەوێت تەفرەیی بدات و جەستەیی بۆ خۆی قۆرخ بکات.

### • مندالبون:

مندالبون پەیامیکە لە نەستەوہ، ئەوەت پێی پادەگەبەنیت کە تۆ  
دەتوانیت بەسەر خالە لاوازەکاندا زال ببی.  
ئەگەر کچ لە خەوندا مندالی بوو، واتە بە ھۆی کاریکەوہ کە  
کردوویەتی، دەترسێ ناوبانگی لە دەست بدات و ئابرووی بچیت، یان  
دەترسێت بە ھۆی خۆشەویستی و ھاوسەریتیوہ ئازادییەکی  
لە دەست بدات.

زۆرىك لەو كچانەى كە دەكەونە داوى خۇشەويستىيەو خەون  
بەووە دەيىنن كە دووگيانن، ئەمەش دەشيت بە ھۆى ترسيانەو  
بيت لەوەى كە پەيوەندىي خۇشەويستىيان بگاتە خالى سىكس و  
منداليان بىي.

### • لەبارچوون:

لەبارچوون لە خەوندا دەشيت پەنگانەوەى مەسەلەيەكى  
سىكسىي راشكاو، يان رانەشكاو بيت.

لەبارچوون دەشيت پەتكرنەوەى بىرۆكەيەك، يان دلخىك بيت  
لە پەيوەندىيەكى سۆزداريدا، ھەرەھا دەشيت لەبارچوون  
مەترسيەك بيت بۆ سەر پەيوەندىي سۆزدارى كە خەونين بە ھۆى  
رەفتارىكەو كە ئەنجامى داو.

زۆرجار لەبارچوون لە خەونى ژندا پەيوەندىي بە ريزەو ھەيە،  
پەيامىكە بۆ ئەو ژنە تا ئەو ھەلە مۆراليانەى بىر بختەو كە  
كردوونى، يان واى لىدەكات پووبەرووى خۆى بيتەو و كۆتايى  
پەيوەندىيە سۆزدارىيەكەى قبول بكات، يان پىنى دەلەيت كە پىويستە  
چىي دىكە بىر لەو ئەزموونى دەستدرىژيە نەكاتەو كە پىشتەر  
تووشى بوو و كۆتايى ھاتوو.

ئەگەر ژن خەونى بەووە بىنى بە زۆر مندالەكەى پىن لەباربراو،  
ئەو ئامازەيە بۆ بوونى ترس و گومانى لەوەى كە سىك دەيەوئ  
شەرەفى لەكەدار بكات. ئەگەر پياو خەونى بىنى بەووە كە مندالى  
لەبارچوو، واتە ھەست بە گوناھ دەكات، يان كىشەى تەندروستىي  
ھەيە و ئەو كىشانە پەيوەندييان بە ژنەكەيەو ھەيە، واتە دەشى بە  
ھۆى ژنەكەيەو تووشى نەخۆشىيەك بووبىت.



### • کۆرپەلە:

بینینی کۆرپەلە لە خەوندا واتە چوونە ناو پەیوەندییەکی سۆزداری ناکامل، یان نادروستەوه، ھەروەھا دەشیت ئاماژەبێت بۆ پێداویستیمان بۆ خۆراک و چاودێری و میھرەبانیی کەسانی دیکە.

### • ھەرزەکاری:

خەونبین بە قوناغی ھەرزەکارییەوه، یان بینینی کەسێک بە ھەرزەکاری لە خەوندا، ئاماژە بە بۆ ئەنگیزەی ئاشکراکردنی سێکسی و ئارەزووکردنی زانینی زانیاری ھەربارە پەیوەندییە نێوان ژن و پیاویک. خەونبین بە ھەرزەکاریکی دلخۆشەوه ئاماژە بە بۆ ئارەزووکردنی گەڕانەوه بۆ پوژانی ئازادی و بێدەربەستی.

### • سێکسکردن:

خەونبین بە سێکسەوه، خەونیکێ باشە، ئاماژە بە بۆ دروستیی تەندروستی سێکسی لای ئەو کەسێ خەونەکە ی بینووە. ھەروەھا خەونبین بە سێکسەوه، دەشیت ئاماژەبێت بۆ پێویستی ئەو کەس بە سێکس و پێتاندن.

خەونبین بە خستەناوەوهی چووکەوه، واتە ئارەزوویەکی بەھیز بۆ پێکەووەنووسان و سێکسکردن.

سێکسکردن لە خەوندا بە شیوەیەکی سروشتی و ھەستکردنی خەونبین بە ھوانەوهی ھەروونی واتە ئەو کەسە ئارەزوو دەکات ڕووبەڕووی ژیان و تەواوی ھەزە چێژبەخشەکانی دنیا ببێتەوه.

ئەگەر کەسێک لە خەونیدا سێکسی لە گەل کەسێکی نامۆدا کرد، ئەوا بیرۆکەی نوێی سەرکەوتووی بۆ دیت کە تاییەتن بە کارەکی.

### • خەونی سێکسی:

ئەگەر كەسنىڭ خەۋىنى سىڭىسى بىنى، ئەۋا ئاماژەيەكى تۈۋىد و  
ئاشكرايە بۇ ئەۋەى ئەۋ كەسە سىڭىس لە ژيانىدا كەمە و ھەست بە  
تېرىۋونى سىڭىسى ناكات.

#### • ئەفېندارى:

ئەگەر كچىك خەۋىنى بەۋەۋە بىنى كە پياۋىك ئەفېندارى لە كەلدا  
دەكات، ئاماژەيە بۇ ئەۋەى كە لە ژيانىدا ھېشتا سەرنجى ھېچ  
پياۋىكى پانە كېتاشاۋە و كەس ئاۋرى لى نەداۋەتەۋە. ئەگەر پياۋ لە  
خەۋىدا ژنىك ئەفېندارى لە كەلدا كىرد، ئەۋا ئاماژەيە بۇ ئەۋەى كە  
ھەست دەكات ژنان رېزى لى ناگىرن.

#### • دەستلىدان يان بەركەۋىتن:

بەركەۋىتن يان دەستلىدان، پەيۋەندىكىرنە لە كەل ئەۋانى دىكە، بە  
زۆرى گوزارشت لە ئارەزۋىيەكى كۆمەلايەتى دەكات.  
بەلام دەستلىدان لە بەشە ھەستىارەكانى چەستە لە ژن و پياۋدا،  
ئاماژەيە بۇ پىۋىستى زۆر، يان بە وروۋاندىنى سۆزدارى و  
سىڭىسى لە ژيانى واقىيەاندا.

#### • تۆۋەلۋىشتن:

تۆۋەلۋىشتن لە خەۋىدا ئاماژەيە بۇ كۆتايى خەم و خەۋانەۋە  
لەۋ بارقورسىيەى لە ئەستۋى ئەۋ كەسەدا بوۋە، بارگىرانيەك بوۋە  
لە ئەقلى خەۋىنىندا كە لە واقىيەى ژيانى پۇژانەدا دلئەنگى كىردۋە،  
ھەروەھا تۆۋەلۋىشتن لە خەۋىدا ئاماژەيە بۇ گوزارشتكىرن لە پا و  
بۇچۈۋن.

دەشنى تۆۋەلۋىشتن لە خەۋىدا راگەياندىنى پىداۋىستى ئەۋ كەسە  
بىت بە سىڭىس و دەشەت خەز بىكات بە شىۋەى جىاۋاز تېرىۋونى  
سىڭىسى دەست بىكەۋىت.

### •خۆشه‌ويستی:

ئەگەر خەون بە‌وه‌وه بېینی که خۆشه‌ويستی دە‌که‌ی، ئە‌وا ئە‌مه خەونیکى باشە، ئاماژە‌یه بۆ وروژاندنی سیکسی له ژيانی پۇژانە‌دا و هە‌روه‌ها ئاماژە‌یه بۆ ئارامی و حە‌وانە‌وه له مالە‌که‌ی خۆ‌تا و دە‌شن ئاماژە‌ش بێت بۆ ئە‌وه‌ی که تۆ که‌سیکی خۆ‌به‌خۆیت.

خە‌ونبێنێن بە‌وه‌وه که تۆ له چیرۆکیکی خۆشه‌ويستی شکست‌خواردو‌دا دە‌ژيیت، ئاماژە‌یه بۆ ئە‌وه‌ی که کێشه و گیرۆ‌گرفتی سادە‌ت هە‌یه و تۆ دەرک بە‌وه دە‌که‌یت که دە‌توانی چاره‌سە‌ریان بکه‌یت.

خە‌ونبێنێن بە‌ په‌یوه‌ندییه‌کی سۆزداريیه‌وه، ئاماژە‌یه بۆ پێ‌ويستیمان به‌ سەرکێشی و وروژاندن، خە‌ونبێنێن بە‌وه‌وه که په‌یوه‌ندیی خۆشه‌ويستیت له‌گە‌ل که‌سیکدا هە‌یه که دە‌یناسی و له‌ دە‌ورپشتە، ئاماژە‌یه بۆ ئە‌وه‌ی که له‌ نە‌ستدا به‌و که‌سه‌ سە‌رسامیت.

### •ماچ:

خە‌ونبێنێن به‌ ماچه‌وه چە‌ند لێ‌کدانه‌وه‌یه‌کی هە‌یه، وه‌ک: دە‌شیت ماچ‌کردن کۆ‌تایه‌هێنان بێت به‌ شتێک، بۆ نموونه کۆ‌تایه‌هێنان به‌ په‌یوه‌ندییه‌ک له‌ پێ‌ناوی دە‌ستپێ‌کردنی په‌یوه‌ندییه‌کی دیکه‌‌دا. ئە‌گەر له‌ خە‌وندا ماچیکى ئاسایی که‌سیکمان کرد، ئاماژە‌یه بۆ ئە‌وه‌ی ئێمه‌ ددان به‌‌وه‌دا دە‌نێین که ئە‌و که‌سه‌ شتی له‌ که‌سیتی ئێمه‌ دە‌زانیت.

ئە‌گەر له‌ خە‌وندا ژن و پیاو که‌ هاسە‌ری یه‌ک‌دین، ماچی یه‌ک‌دی‌ان کرد، واته‌ به‌‌وه‌فان به‌رامبه‌ر به‌و به‌‌لێ‌نانه‌ی که به‌ یه‌ک‌دی‌یان داوه و په‌یوه‌ندیی نێ‌وانیان باشه.

ئەگەر كچىكى گەنج لە خەونىدا ماچى پياويكى پىرى كرد، واتە  
هيوابراوہ لە خوشەويستى. ماچكردى منداڵ لە خەوندا ئاماژەيە بۆ  
هەستكردن بە سەرکەوتن لە ژياندا.

ماچكردى ئەو كەسەي كە خوشت دەويت لە تاريكىدا ئاماژەيە  
بۆ كىشەي مۆرالى كە تىيدا دەژى، يان دەترسى ڕوو بدات.  
ماچكردى ئەو كەسەي خوشت دەويت لە ڕووناكىدا ئاماژەيە بۆ  
روودانى ئەو ھەلوێستانەي كە جيگەي ڕيزن و كەسانى دىكە  
شايتى بۆ دەدەن.

ئەگەر لە خەوندا كىپر كىكارەكەت بىنى ئەو كەسە ماچ دەكات كە  
تو خوشت دەويت، ئاماژەيە بۆ ئەو ھى متمانەت بەو پەيوەندىيە نىيە  
كە تىيدا دەژىت.

ئەگەر لە خەوندا كەسيكت ماچ كرد و وا دەرکەوت كە ئەو تۆي  
خۆش ناويت، ئەوا ئاماژەيە بۆ ئەو ھى تو كە وتوويە ناو  
خوشەويستى كەسيگەوہ كە شاياتى تو نىيە.

ئەگەر خوشەويستەكەت لە خەوندا بىنى ماچى كەسيكى دىكە  
دەكات، ئاماژەيە بۆ ئەو ھى كە گومانى لە دلسۆزى تو ھەيە.  
ئەگەر پياو كۆئەندامى زاوژىنى ژن لە خەوندا ماچ بكات، ئەوا  
ئاماژەيە بۆ خاكىتى و ڕيزى بۆ ئەو ژنە.

#### • ئۆرگازم:

گەيشتن بە ئۆرگازم لە خەوندا ئاماژەيە بۆ تەندروستىي  
جەستەي و متمانەكردن بەخۆ لای خەونبين.

#### • ڕووتبوونەوہ:

خەونبين بەو ھى كە ڕووتى و ھىچت لە بەردا نىيە و شەرم  
دەكەيت، بەلام ناتوانيت بجووليت و ڕابكەيت و خۆت لە بەرچاوى

ئەو خەلكانە دور بختەتەو كە سەرت دەكەن، لەو خەونە  
ئاسايانەيە كە زۆر بەي خەلگ دەبيين.

پووتبەونەو بەشيكە لە سروشتى خۆپسكى مەو، مەدال خەز  
دەكات خۆي پووت بكتەو، تەنەت گەورەكانيش.

پووتبەونەو زۆر شت ئاشكرا دەكات، ئەويش بە پيى ناوەرۆك  
و هەستى خەونين لە خەوندا ليكدانەوئى دەگۆرئ، بۆ نمونە،  
وەك:

-پووتبەونەو لە بەردەم كەسيكدا، واتە خۆئاشكراكردى  
سيكسى و سۆزدارى بۆ كەسيك بە بي ترس، يان شەرم.

-خەلگى سەرت بگەن و تۆ پووت بيت، ئاماژەيە بۆ ترسى تۆ  
لەوئى نەيتيەكت ئاشكرا بيت.

-خۆ پووتكردەو، دەشت نەرەزايى دەرپرین بيت بەرامبەر بە  
چەپاندنى سۆزدارى و سيكسى، يان چەپاندنى دەرپرینی قسەي ناو  
دلت و پای خۆت بيت.

-ئەگەر مەو مەو خۆي پووتكردەو و جەستەي لە خەونەكەدا  
جوان بوو، ئەوا ئاماژەيە بۆ بوونی سازانى، يان گونجاندنى  
سۆزدارى لای خەونين.

-ئەگەر خەونين خۆي پووت كردهو و لە خەونەكەدا هەستى  
كرد كە جەستەي جوان نيە، ئەوا ئاماژەيە بۆ بوونی ناكۆكى و  
نەبوونی سازان، يان گونجاندنى سۆزدارى لەگەل  
خۆشەويستەكەيدا.

-ئەگەر خەونين لە بەردەم ئاوتنەدا خۆي پووت كردهو، ئەوا  
ئاماژەيە بۆ تپەرپوون بە قوناغيكى باشى پيگەيشتن و كاملبوون  
لەگەل خۆيدا.

ئەگەر بە شىۋەيەكى سەرنجىراڭىش پارچە پارچە جلوبەرگ دابكەنرئ و مەبەست فریودانى تەماشاكەران بىت، ئەوا ئاماژەيە بۆ ترس لە ئابرووچوون و بوونى تىكچوون و ئاتەواوييەك لە ژيانى خەونىندا.

#### •لادانى سىكىسى:

پوودانى يان ئەنجامدانى ھەر مەيل و كردارىكى سىكىسى جياواز لە پەيوەندىي سىكىسى ئاسايى نىوان ژن و پياو لە خەوندا، بە زۆرى ئاماژەيە بۆ ئارەزووى ئەو كەسە بۆ پوودانى يان ئەنجامدانى گۆرانكارىيەكى پىشەيى لە ژياندا، يان پەفتاردا بە تايبەتى لە ژيانى تايبەتى و كردارى سىكىسىدا.

زۆر كات ئەنجامدانى پەفتارى سىكىسى جياواز لە خەوندا، گوزارشتىكى پاشكاوانەيە لەو پەفتارەي كە خەونىن ھەز دەكات لە ژيانى سىكىسىدا پوو بدات، بەلام بە لايەو قورسە لە سەرزمىنى واقع ئەو ئارەزووى جىيەجى بكات.

#### •ھۆمۆسىكىسوالىتى:

ھۆمۆسىكىسوالىتى واتە سىكىسكردن لەگەل ھاوتوخمەكەي خۆيدا. ھۆمۆسىكىسوالىتى لە خەوندا پەنگدانەوئى زۆر مەسەلەي دىكەيە كە لىكدانەوئەكەي بەپىي ناوەرۆكى خەونەكە دەگۆرئ، بەم شىۋەيە: -دەشيت ئەو كەسە بەپاستى ئارەزووى ھۆمۆسىكىسوالىتى بكات.

-دەشيت ئارەزووى دايكايەتى و سۆز و مېھرەباني بكات بە شىۋەيەكى گشتى.

-ئارەزووى زانين بىت دەربارەي سىكىس و بە تايبەتى دەشى ئەو كەسە ئارەزوو بكات ئەو بزاني ئايا ھۆمۆسىكىسوالەكان چۆن سىكىس دەكەن.

-ترسی زور بیت له هوموسیگسواله کان و نهو نه خوشییانه ی له  
نیو نه واندایلاوه، وهک نایدز.

-ئاره زوو بیت بۆ نه وهی کهسانی دیکه قبولت بکهن.

-ملمانیتی نیوان میته تی و نیرینه یی بیت لای خه ونبین.

-تاقیکردنه وهی ههسته کان لای هوموسیگسوال که بهرام بهر

کهسانی دیکه ههستی پیده کهن، وهک قورغکردن، عه ییه، لاوازی.

-شکسته تان له به دهسته تانی دارایی و ساماندا، یان له

سه لماندنی خود-دا.

**\*خوچوواندن به توخمه که ی دیکه:**

ئه کهر له خه وندا پیاویک جلی ژنانه ی له بهر کرد، یان ژنیک

خه ونی به وه وه بیانی که جلی پیاوانه ی له بهر کردوه، دهشی

ئامازه بیت بۆ ریزی بهرام بهر توخمه که ی دیکه، یان بهراستی

ئاره زوو بکات له توخمه که ی دیکه بچیت.

**\*توخم گزراو:**

کاتیک پیاویک خه و به وه وه ده بیت که بووه به ژن، یان ژنیک

خه و به وه وه ده بیت بووه به پیاو، نهوا ئامازه یه بۆ نه بوونی

ئارامی سۆزداری له ژیاناندا.

**\*خومه لاسدان:**

له خه وندا دهشی سهیری خومان یان کهسانی دیکه بکهین که

سیکس ده کهن، نه مه له وانه یه ئامازه بیت بۆ نه ستمی

چیزوه رگرتمان له سیکس له ژیانی واقعییدا، یان ئامازه بیت بۆ

عه شق و سه رسامی بئ به خومان و لهو که سانه بین که زور

ته ماشای ناویته ده کهن، یان ئامازه بیت بۆ ئاره زووی زانین و

پرسپاره کانمان ده رباره ی سیکس و نهو بابه تانه ی که له واقعییدا

نایان زانین و چه ز ده کهین وه لامه کانیا بزانین.

### • سادیزم و ماسۆشیزم:

سادیزم واته ئازاردانی بهرامبه ر له پیتاوی چیتروهرگرتنی زیاتردا. ماسۆشیزم هه زکردنه به ئازار له پیتاوی به دهسته پیتانی چیتزی سیکسی زیاتردا. ئهم خهوانه له زۆر شیوه دا ده رده که ون وهک به سته وه و لیدان و سووتاندن و .... هتد.

دهشیت ئهم خهوانه ئاماژه بن بۆ ئاره زووی راسته قینه ی خهونبین بۆ سیکسی ئازارای، به لام دهشیت پهنگانه وهی دیکه ی هه بیت که به پیتی ناوه رۆکی خهونه که و ههستی خهونبین دهگۆرێ، وهک:

— دهشیت پهنگانه وهی ئه زموونی چهوساندنه وهیه کی جهسته یی بیت، یان دهستدریژییه کی سیکسی بیت له قوناغی مندالیدا.

— دهشیت ئاماژه بیت بۆ فۆبیا له سیکس و ههستکردن به وهی که سیکس ئازار به خش بیت، به تایبه تی لای کهانی پاکیزه (واته که پاکیزه ن و هیشتا سیکسیان نه کردوه).

— دهشی ئه و که سه ی خهونه که ی بینیه، له ژبانی واقییدا، پیوستی به نهمی، یان پهقی و تووندی زیاتر بی له سیکسا.

— دهشیت ئاماژه بیت بۆ ئاره زووکردنی وروژاندن و ده ربهرینی ناره زایی له و سیکسه بیزار که ره ی که خهونبین له ژبانی واقییدا پراکتیزه ی دهکات.

— دهشیت ئاماژه بیت بۆ پیوستی کۆنترۆلکردنی دۆخیک.

— ئه گه ر خهونبین له ژبانییدا به دۆخیکدا بروات، یان له دۆخیکدا بژی که پیوستی به تووندوتۆلی و زه بروهنگ هه بیت، ئه وا له وانه یه خهون به سادیزمی سیکسییه وه ببینیت.



### **\*گۆرپنه وهی پۆلی به کدی:**

ئه گهر ژن یان پیاو خهونیان به وه وه بینی، له سینکسدا پۆل ده گۆرپنه وه، واته هه رجاره و یه کیکیان به سه ر ئه ویدیکه یاندا زال ده بیت و ئه وی دیکه یان خۆی ته سلیم ده کات، ئه م خه ونانه، به پتی ئه وه یان که ئایا پۆلی کامیان زاله، ئاماژه ن بۆ هه قیقه تی که سییتی خه ونین و ناو و ناوبانگی راسته قینه ی ئایا به راستی له سه رزه مینی واقع که سینکه ده سه لاتنی هه یه، یان که سینکی لاوازه.

### **\*سینکس له گه ل دوو که سدا:**

خه ونین به وه وه که له گه ل هه ردوو توخمه که سینکس ده که یه ت، ده شیت ئاماژه بیت بۆ پرسیارکردن له به شه نه رم، یان په قه که ی که سیتمان، واته بۆ به شی میتنه یی، یان نیرینه یی له که سیتماندا، ده شیت په نگانه وه ی پیوستیمان بیت بۆ په یوه ندی کردنی له گه ل هه ردوو توخمه که، یان په نگانه وه ی پۆحی دیموکراسی و یه کساننی بیت به گشتی.

### **\*سینکس له گه ل مندالدا:**

له خه وندا سینکس له گه ل مندالدا، په یوه ندیی به قوناغی مندالی و هه ست و ئه زمونه کانی سینکسیمانه وه هه یه له و قوناغه دا. ده شیت په نگانه وه ی ئاره زوومان بیت بۆ ئه وه ی خۆمان زیاتر بناسین و جه سه تمان ئاشکرا بکه ین، ده شیت ئاماژه ش بیت بۆ ئه زموونی سینکسی و ده ستریزیی سینکسی که له قوناغی مندالیماندا پوو یان داوه.

### **\*سینکس له گه ل ئاژه ل:**

خه ونین به وه وه که سینکس له گه ل ئاژه لدا ده که ین، به زۆری ئاماژه یه بۆ بیرکردنه وه مان له لایه نی ئاژه لی له ژیا نی سینکسیماندا.

ئەم خەونانە وزەى سىڭىسى بەھىز و وروژاوى خەونىن ئاشكرا دەكەن.

ھەروھە خەونىن بە سىڭىسكردن لەگەل ئازەلدا، پەنگدانەوھى ئارەزووكردنە بۆ شكاندن پىسا مۇرالىيەكان دەربارەى سىڭىس كە پىويستە خەونىن لە ژيانى واقىعيدا پىيانەوھە پابەندىت.

**\*فەتەشىزم:**

فەتەشىزم، واتە چىژوھەرگرتى سىڭىسى لەپىسى دەستلىدانى جلوبەرگ و كەلپەلى توخمەكەى دىكە، خەونىن بە فەتەشىزمەوھە دەشىت ئامازەبىت بۆ ھەمان مەيل و ئارەزوو، بەلام لەوانەيە ئامازەبىت بۆ ھەندىك مەسەلەى دىكەش.

دەشىت ئەو شتە كە لە خەونەكەدا دەستى لىندەدەيت لە سەرزەمىنى واقىع تۆ پىويستت بەو شتە بىت، بىتەوھى پىويستت بە تىربوونى سىڭىسى ھەبىت، بۆ نمونە ئەگەر لە خەوندا بە مەبەستى چىژوھەرگرتى سىڭىسى دەستت لە پىلاو، يان جلوبەرگى ژىرەوھە دا، ئەوا لە ژيانى واقىعيدا بەراستى تۆ پىويستىت بەوانە دەبىت.

ئەگەر پىاو لە خەوندا بە مەبەستى چىژى سىڭىسى دەستى لە شت و كەلپەلى ژنانە دا، ئەوا دەشىت پىويستى بە خوشەويستى و مېھربانىي ژن ھەبىت، يان دەشىت ھەز بىكات لە ژيانى واقىعيدا كۆنترۆلى پەيوھندى سىڭىسى خۆى بىكات.

ھەروھە خەونە فەتەشىزمىيەكان دەشىت پەنگدانەوھى پىتەگەيشتن و ناكاملبوون بن لە كەسىتتى خەونىندا، يان دەشىت ئامازەبن بۆ سەرسامبوون بە كەسىك، زۆر جارىش ئارەزووى ئەو كەسە ئاشكرا دەكەت بۆ مانەوھى بە قەيرەى يان پەبەنى.

### • په یوه ندی تاب (حرام):

خه ونښن به وه وهی سیکس له گهل که سیکدا ده که ی که حرامه پیت، وهک سیکسکردن له گهل دایک، یان خوشک یان پوور یان ... هتد. نه گهر خه ونښن که سیکي هرزه کار بوو، ده شیت گوزارشت بیت له ثاره زووی سهر به خوئی و دوور که و تنه وه لیان، به لام نه گهر خه ونښن پیگه یشتو بوو، یان کامل بوو، خه ونی وای بینی، ده شیت ناماژه بیت بۆ نزیکه وونه وه و پیکه وونه وسان و مانه وه له گهل اندا له پروی کومه لایه تیه وه، نهک له پروی سیکسیه وه.

### • له شفروش:

نه گهر پیاو خه ونی به وه وه بینی له گهل له شفروشیکدا سیکس دهکات، نهوا ناماژیه بۆ هه سترکردن به گونا، نه گهر ژن له خه ونیدا بوو بی به له شفروش، نهوا هه ست به گونا دهکات. یان ده ترسی میرده که ی خپانه تی لی بکات. نه گهر کچ خه ونی به وه وه بینی که بووه به له شفروش، نهوا ده ترسی جه سته ی ته سلیمی نهو که سه بکات که خوئی ده ویت. نه گهر پیاو خه ونی به وه وه بینی له گهل له شفروشیکدا هاوړنه که که سایه تیه کی لاواز و ناو بانگی خرابی هیه، واته له راستیدا له نه خوشیه کانی سیکس ده ترسی.

### • لاقه کردن:

خه ونښن به لاقه کردنه وه، ده شیت نه مانایانه ی هه بیت: -ثاره زووکړنی پړه یهک له تووندوتیژی له سیکسدا. -ترس له سیکسی نازاروی. -ترس له دهسه لاتی نهو که سه ی که خوشت ده ویت. -هه سترکردن به وهی له په یوه ندی کی سۆرداری خراپدا ده ژیت.

ئەگەر خەونت بەۋەۋە بىنى كەسىك لاقەى كەردى، واتە لە ژيانى  
واقىعەدا كەسىك مال، يان پىشەكەت، يان شوپىن و پىنگەت، يان مافى  
تۆ زەۋەت دەكەت.

ئەگەر پىياۋ خەون بىيىت كە ژىنىكى لاقە كەردۈۋە، ئەۋا دەيەۋىت  
ئاستى ھەستىيارىتى و نەرمونىيانى ئەۋ ژنە بەرامبەر بە خۆى بزانىت.  
بە دەگمەن ژن خەون بەۋەۋە دەيىت كە پىياۋ لاقە بىكات،  
ئەگەر ئەۋە پەۋى دا، ئامازەيە بۆ ئەۋەى بە جىددىي و كەمىك بە  
زىرى مامەلەى پىياۋەكانى چۈرەدەۋرى دەكەت، ئىدى ئەۋ پىياۋە  
ھاۋسەر، كۆپ يان ھاۋكارەكەى يىت.  
\*خىيانەت كەردن:

لە خەۋەندا سىكسەردن لەگەل كەسىكدا، كاتىك ئەۋ كەسە  
خۆشەۋىست يان ھاۋسەر نىيە، ئەۋا پەيۋەندىي بە ھەست و  
ئاراستەى سىكسىي نادروستەۋە ھەيە.

ئەمانەش ھەندىكەن لە سىمبۇلەكانى خىيانەت لە خەۋەندا:  
ئارەزۈۋەكەردنى خەۋەن بۆ ئەۋەى ھەست بىكات كە ھىشتا لاي  
كەسانى دىكە خواستراۋە.

پەيۋەندى بە ھەست و سۆزىكى كۆنەۋە ھەيە كە دەشەت ھىشتا  
لە ھەست و نەستى خەۋەن بىندا مابنەۋە، يان جارجارە بىنەۋە يادى.  
ئەگەر خەونت بەۋەۋە بىنى كەسىك دەيەۋىت تەفرەت بەدات و  
بەرەۋ خىيانەت پەلەكىشت بىكات، تۆش بەرەلەستىي ئەۋ تەفرەدانە  
دەكەيت، ئەۋا پەنگەنەۋەى دىلەۋاۋكىيەكى سەرپىيە كە لە شوپىنى  
كارەكەتدا پەۋى داۋە، يان دىلەۋاۋكىيەكە بەرامبەر بە شتىك لە ناۋ  
مالەكەى خۆتدا و بەسەرەيدا زال بوۋىت.



-ئازار و زامیکی زور که خەونبین تێیدا دەژی.  
 -ترس لە ئازاردان بە هۆی سیکسەوه، وەک لاقەکردن، یان  
 دەستدریژی سیکسی که دەترسن پوو بدات.  
 -ئارەزوونەکردنی هاوسەریتی و دوورکەوتنەوه لە سیکس.  
 -پەيوەستکردنی سیکس بە ئازارەوه، ئیدی لە ترسا بیت، یان  
 هەر ئارەزووکردنی بیت بەو شیوەیه.  
 -ئەگەر ژن بینی لە خەونیدا ئەندامیکی سیکسی لێدەکریتەوه،  
 ئەوا ئاماژەیه بۆ نەبوونی ئارەزووی بەرامبەر ئەو پیاوهی که  
 لەگەڵیدا دەژی و حەز دەکات پەيوەندی لەگەڵیدا بێچرئ.  
 -ئەگەر پیاو خەونی بەوهوه بینی ئەندامی سیکسی دەپرنەوه،  
 ئەوا لە یەک کاتدا دەترسێت و ئەوێش ئاشکرا دەکات که پێز و  
 هەیهەتی لە دەست داوه.

### •خۆ بە قوربانیکردن لە پێناوی عەشقا:

خەونبین بەو بۆنە و سەروتانەوه که خۆینی عاشقی تێدا  
 دەپژئ، یان لە خاچی دەدەن، یان داری تێدەپرن ... هتد.  
 -ئەم خەونانە پەنگانەوهی دوو مەسەلەن: ئەو پەيوەندییهی  
 خەونبین لەگەڵ خۆشەویسته کهیدا هەیهەتی لە واقعیدا، پەيوەندییه که  
 پەيوەستبوون و قوربانیان و پیروژکردنی تێدا، یان پەيوەندییه که  
 پەنگانەوهی وەپرسی و بێزارکەرە و خەونبین حەز لە وروژاندن و  
 تازەکردنەوهی ژیانی سیکسی دەکات.

### •خۆشییه سیکسییهکان:

-ئەگەر که سێک خەونی بەوهوه بینی تووشی نەخۆشییه کی  
 سیکسی بووه، ئەوا ئاماژەیه بۆ دڵپراوکیی بەرامبەر بە تەندروستی  
 و پاکوخاویینی خۆی بە گشتی، دەشیت پەنگانەوهی  
 هەستکردنیشی بیت بە گوناھێک که کردوویەتی.

### • ئابرووچوون:

ئابرووچوون لە خەوندادا دەشتێ خۆبەتالکردنەوه بێت لە  
مەسەلەیهک کە بووئەتە مایەیی دڵەپراوکی لای خەونبین، یان  
مەسەلەیهک کە خەونبین ئارەزوو دەکات ئاشکرای بکات، یان  
بابەتێک سەرقالی کردبێت و مێشکی پێیەوه ماندوو بێ، ئیدی  
سینکسی بێت، یان سینکسی نەبێت وەک یەکە.

### • دەستگیرانی:

دەستگیرانی لە خەوندادا، دەشتێ ئاماژەبێت بۆ ترس لە  
پابەندبوون، یان ئاشکراکردنی ئارەزووی هاوسەریتی.

### • هاوسەریتی:

خەون بینین بە هاوسەریتییهوه دەشتێ ئاماژەبێت بۆ:  
- ئارەزووکردنی راستەقینەیی هاوسەریتی و پەیوەندیەستن.  
- ئارەزووکردنی پەیوەندی بە شێوەیهک لە شێوەکان، وەک  
هاورپێهتی، کار، خۆشه‌ویستی.

- ململانێی نێوان نێرینهیی و مێینهیی لە ناو ناخی مرقۇدا.  
- حالەتی پەیوەستی نێوان خەونبین لەگەڵ خودی خۆیدا.  
- ئامادەبوون لە ئاهەنگێکی هاوسەریتی کە دەشتێ بێتە مایەیی  
دلتەنگی، یان دڵەپراوکی بۆ خەونبین.

- هاوسەریتی لەگەڵ کەسێکدا کە دەیناسی ئاماژەیه بۆ ئەوێ  
هێشتا دیلی خۆشه‌ویستییهکی کۆنیت.  
- هاوسەریتی لەگەڵ کەسێک زیاتردا، پەشیمانبوونەوهیه لە  
کاریک کە خەونبین کردوویهتی.

### •خۆرپاندنەوه بۆ سێكس:

-خەونبینین بەوهوه که خۆت ئاماده دهکەیت و خۆت دهپازینیتەوه بۆ سهرنجراکێشانی سێکسی که سێک، واتە بهختهوه ری و ههستکردن به تێربوونی سێکسی له ژبانی واقعییدا. -ئەگەر کچی کهم تهمن له خەونیدا لێوی سوور بکات، واتە هەندیک پەفتاری سۆزداری و هەلسوکهوت دەنویتیت که لهگەل تهمنیدا ناگونجێن و ههلهیه و دواتر لێیان پهشیمان دهیتهوه. -ئەگەر ژنی پیر لێوی سوور کرد، واتە له پرووی سۆزدارییهوه که سێکی کامله.

-ئەگەر ژنی تهمن مامناوهند لێوی سوور کرد، یان ئارایشتی کرد، واتە حەزی له سەرکێشیه و دهیهوێت ئه وهپسیه سۆزداری و جهستهیه بشکێنیت که تیایدا دهژی. -داگیرساندنی مۆم و بۆن لهخۆدان و ئامادهباشیهکانی دیکه ی سهر جیگه، زۆربهیان ئاماژەن بۆ حەزکردن له سێکس.

### •پاکیزهیی:

پاکیزهیی له خهونی بلیمهت و هونهرمهندهکاندا دهردهکهوێت، دووره له سێکسهوه و ئاماژهیه بۆ بیرۆکهیهکی نوێ که ئه وه که سه دهیهوێت جێبهجێ بکات.

ئەگەر ژن خەون بەوهوه ببینیت که پاکیزهیه، ئهوا ئاماژهیه بۆ زۆری ژماره ی ئه و پیاوانه ی که سهرسامن پێی و حهزیان لێههتی، ههروهها دهشیت ئاماژهیهت بۆ ئارهزووکردنی سهرکێشیه سۆزداری.

ههرحی خهونبیننه به پهرده ی کچینهیهوه، ئهوا ئاماژهیه بۆ حهز و ئارهزووی ئه وه که سه له هاوسهریتی و سێکسکردن.



خه ونینین به ته لاقه وه ئاماژه یه بۆ ئه وه ی ئه و که سه به ئه سته م  
له گه ل که سانی دیکه دا ده گونجیت و هه ست به دوونیته و  
قبولنه کردن ده کات.

• ره جم کردن:

ئه گه ر مرۆف ژن بیت، یان پیاو، خه ونی به وه وه بینى به رامبه ر  
کارینک، یان تاوانینک، یان گوناھینک که کردوویه تی ره جم ده کریت،  
ئاماژه یه بۆ ئه وه ی له نه ستیدا هه ز له بیکه ردی ده کات و ده یه وی  
بۆ قوناغی مندالی بگه پیته وه.

**حاله‌تی هه‌لچوون له خه‌وندا:**

**\*هه‌لچوونه‌کان:**

زۆر کات، نه‌گهر له به‌ئاگاییدا واته له بیداریدا، گوزارشته له هه‌لچوون و سۆزه‌کانمان نه‌که‌ین، ئه‌وا له خه‌ونه‌کانماندا خۆیان ده‌رده‌خه‌ن، یان ده‌رده‌که‌ون.

خه‌ونبین به‌ ده‌رکه‌وتنی، یان ده‌ربڕینی هه‌ر سۆز و هه‌لچوونیک، وه‌ک: پێکه‌نین، گریان، هاوارکردن ... هتد، به‌ خه‌ونیکی باش داده‌نرێ، چونکه‌ پهنه‌گانه‌وه‌ی باری ده‌روونی ئه‌و که‌سه‌یه‌ له پوژی پێشوو، یان چه‌ند پوژی پێشووتردا، ده‌رکه‌وتنی هه‌ست و سۆزی خۆش له‌ خه‌وندا ئاماژه‌یه‌ بۆ ئارامی ده‌روونی و خۆشه‌ویستی لای خه‌ونبین.

**\*مێرده‌ز مه‌:**

مێرده‌ز مه‌ له‌ خه‌وندا، له‌و خه‌ونانه‌یه‌ که‌ گوزارشته له‌ باری هه‌لچوونی خه‌ونبین ده‌که‌ن، وه‌ک ترس و توو‌په‌یی و پا‌کردن، به‌ زۆری مێرده‌ز مه‌ ئاماژه‌یه‌ بۆ ململانی گری سیکسیه‌ زۆره‌کان. ئه‌و قورسییه‌ی که‌ خه‌ونبین له‌سه‌ر سنگی هه‌ستی پێده‌کات، له‌ راستیدا ئه‌و ململانی و دله‌پاو‌کێشه‌یه‌ که‌ له‌ نه‌ستیدا هه‌یه‌، زۆربه‌ی مێرده‌ز مه‌کان بۆ ململانی سیکسی و گری ده‌روونییه‌کان ده‌که‌پێنه‌وه‌ که‌ په‌یوه‌ندیان به‌ غه‌ریزه‌ی سیکسه‌وه‌ هه‌یه‌.

**\*هه‌ستکردن به‌ گه‌رمی:**

ئه‌گه‌ر خه‌ونبین هه‌ستی کرد له‌شی گه‌رمه‌، واته‌ له‌ سۆز و میهره‌بانیه‌کی زۆردا ده‌ژی و که‌سیکه‌ ده‌زانیته‌ چۆن چیژ له‌ ژیان وه‌ربگرێ و پهره‌ له‌ ئومێد و ئارامی، به‌لام ئه‌گه‌ر خه‌ونبین هه‌ستی به‌ گه‌رمیه‌کی زۆر کرد و هه‌ستی کرد له‌ گه‌رمادا خه‌ریکه‌ ده‌خنکیت و

گهرمی له گیانی دهردهچیت، ئەوا ئاماژەیه بۆ ئەو هی که کینشە ی سۆزداری زۆری هەیه و پتووستی بەو هیە پروبە پرویان ببیتەو.

### • تینویتی:

ههستکردن به تینویتی له خهوندا، ئاماژەیه بۆ تینویتی خهونبین به سۆز و خۆشهویستی به شیوهیهکی گشتی و به ماچ به شیوهیهکی تایبەتی.

### • ئارهزووکردنی خواردن:

ئارهزووکردنی خواردن له خهوندا، واته ئارهزووکردنی سیکسی و ههزکردن له سیکسی. ئەگەر له خهوندا ئارهزوویهکی باشی خواردنت ههبوو، ئەوا ئاماژەیه بۆ ههزی سیکسی و تیربوونی سیکسی زیاتر. ئەگەر ئارهزووی خواردنت نهبوو، واته ئارهزووی سیکست له دهست داوه. ئەگەر له خهوندا تیربووی، واته له پروی سیکسهوه تیریت، له بهر ئەوه پتووسته دۆخی ئارهزووکردنت بۆ خواردن دیاری بکهیت تا دۆخی تیربوونی سیکسیت له واقعیدا بزانیت.

### • ههستکردن به قهیزی:

قهیزی له خهوندا واته چهپاندنی سیکسی، یان گیرخواردنی ههست و سۆزهکان لای خهونبین.

### • ئازار:

ههستکردن به ههر ئازاریک له خهوندا پهنگدانهوهی ئازاری سیکسه، به تایبەتی ئەگەر ئازارهکه له ناوچهی سکدا بوو، ئازاری ئاسایی سیکس له شیوهی سیکسی ئازاراویدا دهردهکهویت که به مه بهست نییه، واته ئەو که سه خۆی نایهویت ئازاری ههویت، به لام له کاتی سیکسدا ههست به ئازار دهکات، یان سیکسی ئازاروی به مه بهست وهک له حالهتی ماسوشیدا پروو دهکات، واته ئەو که سه به

مه به سستی چنژوه رگرتنی سیکسی حه ز دهکات له لایهن  
هاوبه شه که یه وه نازار بدرئ.

#### **\*هه سترکردن به پیسی:**

ئه گهر خه ونبین هه سستی کرد پیسه، ده سستی پیس بووه، یان  
به شیکی جه سته، یان جله کانی، واته هه سست به گوناوه دهکات به  
هوی کاریک، یان رهفتاریکی مۆرالی، نه خواستراوه، به زوری  
هه رزه کاران خه ون به پیسی و نه وه ده بپنن، چونکه ده سست له  
ئه ندنامه کانیان ده دن و هه سست به گوناوه ده کهن.

#### **\*هاوارکردن:**

ئه گهر له خه وندا هاوارت کرد، واته حه ز دهکات سه بارهت به  
پیداویستییه سۆزدارییه کانت شتیک بدرکینیت.

#### **\*هه سترکردن به تووندوتیژی:**

ئه و خه وناهی که خه ونبین هه سستی کرد جوړیک له تووندوتیژی  
تییدا پووی داوه، ناماژهن بو ئه وهی که ده سترتیژییه کی سیکسی  
پووی داوه، یان خه ونبین ده ترسیت خوی، یان که سیکسی نازیزی  
بمرئ.

ئه گهر تووندوتیژی ناو خه و نه که له لایهن باوک یان براوه بوو،  
ناماژیه بو ئه وهی که ئه و که سه له مندا لیدا له لایهن یه کیک له  
ئه ندامانی خیزانه که یه وه ده سترتیژی کراوه ته سه ری و مه رج نییه له  
لایهن باوک، یان براوه بیت.

خه و نه کانی تووندوتیژی ده شیت له شیوهی بینینی که سیکسی  
شیت، یان خوینمژ، یان جالجالو که دا ده ربکه ورن.

#### **\*تووپهیی:**

تووپهیی له خه وندا ده شیت گوزارشت له واقعیکی تووپه بیون  
بکات که خه ونبین تییدا ده ژی، به لام ده شیت هه ندیک مه سه له ی

دیکهش بگریته وه. ئەگەر له خهوندا له کهسێک توو پرە بووین که  
خوشمان دهوێت، ئەوا پرەنگدانه وهی گونجان و سازان و  
خۆشه ویستییه له گەل خۆشه ویسته که ماندا.

#### •خۆمۆنکردن:

مۆنکردن، یان پرووگرژکردن له خهوندا ئاماژهیه بۆ پرەشبینی  
خهونبین بهرامبەر به مهسهلهیهک له ژيانی واقعییدا، دهشیت ئەو  
کهسه پێویستی به ماچکردن بیت.

#### •شهرمندهیی:

خهونبین به کاریکی پرۆپووجه وه که دهبیته مایه  
شهرمندهیی، دهشیت ئاماژه بیت بۆ ئەوهی که هه ندیک ناکۆکی  
بهجووکت له گەل ئەو کهسه دا ههیه که خۆشت دهوێت.  
بهلام ئەگەر شهرمندهیییه که به هۆی گالتهیه که وه تووشت  
بوو بیت، واته له په یوه ندیه کی سۆزداریی دروست و به خته وه ردا  
ده ژیت.

#### •شهرم:

خهونه کانی شهرم، یان شهرمنی، به زۆری خهونی ژن نهک  
پیاو، به زۆری ژنان خهون به وه وه دهبین له کاتی سێکسکردندا  
بۆنی جهسته یان ناخۆشه، یان شیوه یان مایه شهرمه، یان خهون  
به وه وه دهبین که سێکسی دهکەن مایه شهرمه، وهک سێکس له  
پێی کومه وه، یان ده مه وه، یان له شوێنی گشتیدا، خهونه کانی شهرم  
دهشیت ئاماژه بن بۆ تێر نه بوونی سێکسی و نه درکاندن هه سترکردن  
به تێر نه بوون.

#### •ترس:

هه سترکردن به ترس له خهوندا، پرەنگدانه وهی متمانه نه کردنه به و  
دۆخی سۆزداریی و سێکسییهی که خهونبین تێدا دهژی، بهلام

ئەگەر ھەستىكردن بە ترس تايبەت بوو بە ترس لە شىكستەيتان،  
وھەك شىكستەيتان لە خويئند، يان بازدان، ... ھتد، ئەوا پەنگدانەوھى  
ترسە لە پەپنەبوون و شىكستەيتان لە ئەنجامدانى سىكىس لای پياو.

### •كۆچ:

كۆچكردن لەو خەونە ئاسايانەيە كە دەرەنجامى بەجێھێشتنى  
مندالە لە لايەن دايككەيەو، بە ھۆى كاركردن، يان سەرقالى ديكەو.  
خەونەكانى كۆچ لە قوناغى ھەرزەكاريدا پەنگدانەوھى  
ئارەزوومانە بۆ پابەند نەبوون بە دابونەريت و پۆتەين، يان ئەو  
خۆشەويستەي كە لە ژيانماندايە. ئەو خەونانەي كە تەيدا ھەست  
دەكەيت كۆچت كردووھە بۆ شوپىنكى ديكە پەنگدانەوھى  
ئارەزوويەكە بۆ ئازادى سىكىس و دابراى سۆزدارى لە كەسانى  
ديكە.

### •غیرە:

لە خەوندا ھەستكردن بەوھى كە سىك غيرەت لێدەكات،  
پەنگدانەوھى گومان و ترسە لەو دوژمنانەي كە لە بيداريدا لە  
دەوروپشت ئامادەن، بە تايبەتى ئەوانەي ھەپەشەن بۆ سەر ئەو  
چيروكى خۆشەويستىيەي كە لە ژياندايە.

### •سووكايەتى:

ئەگەر خەونت بەوھوھە بينى كە سىك سووكايەتيت پى دەكات،  
ئەوا پەنگدانەوھى ھەستى خۆتە كە دەترسيت بە ھۆكارى ھىچ و  
بيماناوە ئەو كەسە لە دەست بەدەيت كە خۆشت دەوێت و ھەست  
دەكەيت كەسانى دەوروپەريشت لەسەر ئەمە لۆمەت دەكەن.

### •ئیرەيى:

ئەگەر لە خەوندا ھەستت كرد كە سىك ئیرەيت پێدەبات، ئەوا  
ئامازەيە بۆ ئەوھى كە تۆ كە سىكى سەرکەوتووى، چونكە لەگەل

که سټیک ده ژیت، یان که سټیک له ژیاڼدایه له ږوی سوزداری و  
سټیکسیه وه تیر بوونت پیده به خشیت.

#### **\* گونجاندن و سازان:**

نه گره خه ونبین زانیی له گهل هاوړیپه کی یان خوشه ویسته که یدا  
ناسازیت، یان ناگونجیت، نه وا ږهنگدانه وهی نه و نه گونجاندنه په که له  
واقیعا له گهل نه و که سدا هه یه تی.

#### **\* زالېوونی بیرۆکه په ک:**

یه کټیک له و خه ونانه ی که زور ده گمونه نه وه یه هه ست بکیت  
بیرۆکه په ک به ناچار ی به سر میتشکا زاله و جوریک له وه سواسی  
ناچار یی بډ دروستکردووی، نه م خه ونه ناماژه یه بډ نه بوونی متمانه  
به سره نچراکیشان و قبولکردنت له لایه ن توخمه کی دیکه وه.

#### **\* لووتبه رزی:**

هه سترکردن به لووتبه رزی، یان فیز له خه وندا ږهنگدانه وهی  
هه سترکردنه به که موکووړی، یان هه سترکردنه به که موکووړی نه و  
که سه ی له گهلیدا ده ژیت، که هه ست ده کیت نه و له ناستیکی نرمتره  
له تو و شایسته ی تو نییه، به لام نه و هه سته له ناخی خوتدا  
ده شارپته وه، هه ربویه له خه ونه کانتدا ده رده که ونه وه.

#### **\* سهر به خویي خود:**

کاتیک خه ون ده بیینی که تو که سټیکی سهر به خویت و پشت به  
خوت ده به ستی، نه وا ږهنگدانه وهی به دحالیوونه له گهل نه و که سه ی  
که خوشت ده ویت، نه و که سه له سروشتی که سیتی تو و خواست  
و ناره زووه کانی تو تیناگات و توش له جی خوته وه ده ته ویت خوی  
له مه تینکات پیته وهی تو له گهلیدا ږو به ږوو بیته وه و هیچ  
ږوونکردنه وهی پیده ییت.

### •سەر سامبوون:

ئەگەر لە خەوندادا هەست بکەیت کە سینگ سەرسامە پیت، ئاماژە بە  
بۆ ئووەی تۆ ئارەزووی سینگس دەکەیت بەرامبەری، بەلام بۆت  
نەدرکاندوو.

### •خەوانەو و خوشگوزەرائی:

هەستکردن بە خەوانەو و خوشگوزەرائی، پەنگدانەوێ کێشه و  
ئالۆزییە لە پەيوەندیانەى کە تێیدا دەژییت.

### •پێکەنین:

پێکەنین لە خەوندادا دەشیت ئەو خەم و پەژارە و ناویمیدییه پیت  
کە تێیدا دەژییت، هەروەها دەشیت ئاماژە پیت بۆ خەزکردن لە  
گەڕانەوێ چێژ و زیندەگی بۆ ژيانى سینگسى وەرسکەرت.

### جوولە... فرمان لە خەوندادا:

### •خەونیین لە خەوندادا:

ئەگەر لە خەوندادا خەونت بینى، ئەمە واتە:

تۆ توانایەکی باشت هەیە بۆ کۆنترۆڵکردنى ژيانى خۆت.  
پەيامێکە لە نەستەو، پیت پادەگەیتیت کە تۆ لە توانات دایە  
ئەو دۆخانە لە ژيانندا بگۆریت کە بیزارت دەکەن.

ئەم جۆرە خەوانە دەبینرین، یان باون، کاتیک کە تۆ لە  
بەرامبەر چاوەڕوانکردنى پرودانى شتیگدا سەبر و دانەخۆداگرتن  
لە دەست دەدەیت. ئەم خەوندادا نەست چارەسەر و ئەگەر دەخاتە  
بەردەمت تا لێیان هەلبژیریت، ئەو هەلبژاردنەى دەیخاتە بەردەمت  
هەلبژاردنى سادەن و لەو خەوندادا دەبینى کە لە خەونە  
بەرهەتییەکەى خۆتدا دەبینى.



-خه ونینین له ناو خه وندا، ده شیت ئاماژه بیت بۆ ترسی تۆ له وهی هه ندیک مه سه له ی گرنګت له بیر بچیته وه.

#### • یاری:

لینګدانه وهی یاری له خه وندا، پشت ده به ستیت به جور و سیمبولی ئه و یارییه ی که له خه و نه که دا ده یکه یت. به زوری مانای گشتی یاری له خه وندا واته چیژبینی سینکسی، به لام هه موو یارییه ک سیمبولی خۆی هه یه، بۆ نمونه یاری شه تره نچ واته بریاریکی گه و ره که پیوستی به بیرچرکدنه وه هه یه. یاری کاغه ز په نگدانه وهی ئاره زووکردنی گه مه ی سینکسی و خیانه ته.

#### • پاونان:

ئه گه ر خه و نت به وه وه بینی له ژووریکه وه بۆ ژووریکی دیکه راده که ی، ئه و ئاماژه یه بۆ بیزاری نینوان ژن و میرد که له ژیا نی هاوسه ریتیاندا هه ستی پیده که ن.

کاتیک له خه وندا هه ست ده که یت پاوده نریت و توش راده که یت، ئه و ئاماژه یه بۆ دله پاوکی سۆزداری و ترس له وهی په یوه ندیه که ت له ناو بچیت، یان په نگدانه وهی ترسه به رامبه ر ناو و شه رف به هۆی شتی که وه که پرووی داوه.

#### • پۆیشن به پین:

کاتیک خه و ن ده بینی به ته نیا خۆت به پین ده پۆیت، ئه و ئاماژه یه بۆ ئه وهی له پرووبه پرووبونه وه یه کی سۆزداری راده که یت و له ته سلیمبوون ده ترسی. خه ونینین به وه وه که به ئاسووده یی به پین ری ده که یت، واته تۆ به ماندووبوون و هه سترکدن به لیترسراویتی خۆت، زۆر شتت به ده ست هیناوه.

به لام پوښتن به بڼ ټامانچ له خهوندا پهنګدانه وهی نه بوونی  
 ټارامی و دانبه خؤدا ګرته، یان زووهاویشتنی تۆوه لای پیاو. ټه ګر  
 ژن هاوبه شی ژیانی خؤی له خهوندا بیینی به پڼ ده پوات، واته ټو  
 پیاوه له سیګسدا تیری ناکات و خیرا سیګس ده کات و پیش ټه وهی  
 ژنه که ی چیژ بیینی ته و او ده بیت.

### • پاکردن:

پاکردن له ګل که سیګدا له خهوندا، پهنګدانه وهی ټاره زووی  
 تازه کړدنه وهی سؤزداری و سیګسیه، به هؤی ټو سار دییه وه که  
 له ژیانی سؤزداری و سیګسدا پروو ده دات.

### • که وتن:

که وتن له خهوندا، له و خهونانه یه که هه لګری زؤر مانای  
 سیګسی پاشکاوانه یه و مانای زؤر ده ګه یه نیت، وه ګ:  
 - که وتن خواره وه له خهوندا پهنګدانه وهی حاله تی خؤته که  
 هه ست ده که یت به رامبه ر به شتیک دلنیا نییت و ده سلات به سهریدا  
 ناشکیت، یان ده ته ویت خؤت له دؤخیک دابمالی که به دلت نییه و  
 تیندا ده ژیت.

- ټم خهونه کاتیک ده بییرئ که سیک له سهرزه مینی واقع  
 هه ندیک برپاری ژیانی دوا ده خات.

- هه روه ها پروو ده دات کاتیک خهونبین ده ترسیت به هؤی  
 خهونیکي قووله وه له ژوانیکي ګرنگ دوا بکه ویت.

- ټم خهونانه پروو ده دهن کاتیک که سیک هه ست ده کات  
 میزه لدانی پریووه و پتویستی به میز کړدنه، یان پتویستی به  
 تۆوهاویشتنه.

ئەم خەۋنانە بانگەشەن بۇ مەۋە بۇ ئەۋەى چىژە  
جەستەيەكانى دەست بىكەون يىئەۋەى ھىچ پەقىيىكى بەسەرۋە  
بىت.

ئەم خەۋنانە پەيۋەستىن بە ئۆرگازمەۋە، بە تايىبەتى ئەگەر  
خەۋنېن كەۋتە خوارەۋە و خۇى لەسەر پىيەكانى گرتەۋە.  
پەنگدانەۋەى ترسە بۇ لەدەستدانى كەسىكى خۆشەۋىست.  
پەنگدانەۋەى ئارەزۋە بۇ دووركەۋتتەۋە و دامالين لە جىھانى  
دەۋرۋەر، يان ئاماژەيە بۇ نەبوونى مەمانە بەخۇكردن.

•سەرگەۋتن (سەرگەۋتن بەسەر شتىكدا):

سەرگەۋتن مانايەكى سىكىسى راشكاۋانەى ھەيە، پەنگدانەۋەى  
ئارەزۋوكردنە بۇ سىكىس و چىژبىنىنە لە سىكىس تا ئاستى گەيشتن  
بە ئۆرگازم. كاتىك ژن خەۋن دەبىنىت بەسەر شتىكدا ھەلدەگەپىت،  
ۋاتە ئارەزۋو دەكات لە كىردارى سىكىسدا دەسەلاتى ھەيىت و خۇى  
حوكمى دۇخەكە بىكات.

•پىشېركى:

كاتىك كەسىك لە خەۋنىدا پىشېركى دەكات و دەبىاتەۋە، ئەۋا  
پەنگدانەۋەى سەرگەۋتنىكى سىكىسىيە لە ژيانىدا.

دەشەت پىشېركى ئاماژەبىت بۇ گەشتى خىراى ژيانى مەۋە كە  
ھەندى جار بىياك و كەمتەرخەمە بەرامبەر غەريزە سىكىسى و  
سۆزەكانى و كاتى ئاۋپەدەداتەۋە تەمەنى وروۋان و چىژبىنىنى لە  
سىكىس بەسەرچۈۋە.

بەپىنى خىراى و تواناى كۆتۈرۈلكردىنى لە پىشېركىكەدا، يان لە  
شۇفىرىيەكەدا سىروشتى دەسەلاتى بەسەر ژيانى سۆزدارى و  
سىكىسدا دىارى دەكرى.

### • پراوکردن:

خه وونیکى سىکسى پاسته و خویه، به پله ی یه که م تاییه ته به پیاو، ده شیت ئەم ئاماژانه ی هه بیت:

- چه پاندنی سىکسى و ئاره زووی ئازادکردنی ئەو حەز و ئاره زووانه. - ئاره زووی هۆمۆسیکسوالیتییه، واته سىکسکردن له گهل هاوتوخمی خۆت.

- سادیزم و ئازار که خه ونبین ئاره زووی ده کات له سىکسدا.  
- ئامرازى پراوکردن له خه وندا به زۆرى ئاماژه یه بۆ کۆنه ندامى سىکسى پیاو و به پیتی ئاستى به هیزی و سروشتی ئەو ئامرازه، پوانگه ی ئەو که سه به رامبه ر به توانای سىکسى خۆی دیاری ده کرى.

- پراوکردن، پاونان و ته سلیمبوونه، ئەمه ش په نگدانه وه ی  
ئاره زووی پیاوه به رامبه ر به ژنیک که حەز ده کات ئەفیندارى  
له گهلدا بکات، به لام ژنه که به ئاسانى خۆی نادات به دهسته وه.  
• ده رزی:

ئەگەر مرقوف خه ونى به وه وه بىنى که که سیک ده رزیی لینه دات، ئەوا ئاماژه یه بۆ ئەوه ی که پێویستی به که سیکه یارمه تى بدات بۆ چاره سه رکردنی کێشه سىکسىیه کانی. ده شیت ئاماژه ش بیت بۆ ئاره زوویه کی سىکسى خه ونبین، به تاییه تی ئەگەر خه و نه که وابوو که سیک ده ستپیشخه رى بۆ خه ونبین کرد که ده رزییه کی لینه دات، له وانه شه ئاره زوویه کی پاسته قینه ی ئەو که سه بیت بۆ سىکس و دووگیانى (به تاییه تی ئەمه له خه ونى ژندا پروو ده دات)، به لام کاتیک له خه وندا بینه وه ی حەز بکه ی ده رزییه کت لى ده دن، ئەوا ئاماژه یه بۆ سىکسک که به ئاره زووی خۆت نایکه یت، ده شیت ئاماژه ش بیت بۆ پزاندنی تۆوی پیاو.

ئەگەر پياويك خەونى بەوۋە بىنى دەرزى بۇ دەكەن، واتە  
ترسى لە ئايدز و نەخۇشپىيەكانى سىكس ھەيە.

**\*سەرپرېن:**

سەرپرېن لە خەوندا دەشىت پەنگدانەوہى ترس بىت لە برېنى  
چووک، يان لە خەساندن، يان دەشىت ئاماژەبىت بۇ ترسى پياو  
لەوہى لە رەپپووندا شىكست بەيئىت. بە شىۋەيەكى گشتى سەرپرېن  
لە خەونى ژن و پياودا دەشىت پەنگدانەوہى ھەستکردن بە گوناھ  
بىت بە ھۆى خەيالى سىكسىيەوہ.

**\*كوشتن:**

ھەر وىتەيەك لە وىتەكانى كوشتن لە خەوندا، پەنگدانەوہى  
كوشتنى سۆز و ھەستى سىكسىيە، ئەم ھەستانە تايبەتن بە  
خەونبىن خۆى، يان كەسىك لە دەوروپشتى.

**\*غافلکوژی:**

غافلکوژی لە خەوندا واتە كەوتنە ناو خۇشەويستىيەكى  
قوولەوہ. ئەگەر لە خەوندا كەسىك غافلکوژانە لەناوى بردىت، واتە  
تۇ بە شىۋەيەكى قوول كەوتووئە ناو خۇشەويستى ئەو كەسەوہ.  
ئەگەر لە خەوندا كەسىك بىنى غافلکوژانە لە ناوى دەبن، واتە تۇ  
نائارامى بۇ كەسىك كە كەوتووئە ناو خۇشەويستىيەكى قوولەوہ،  
يان وا ھەست دەكەيت كەسىك لە دەوروپشتىيەتى و ھەولى بۇ  
دەدات.

**\*ليكردنەوہى بەشىك لە جەستە:**

خەونبىن بە ليكردنەوہى ھەر بەشىك لە جەستە، ئاماژەيە بۇ  
ترسمان لە ھەموو شىۋازىكى لادانى سىكسى، چونكە ليكردنەوہ ھەر  
بەشىك لە جەستە لە خەوندا پەنگدانەوہى ئەندامە سىكسىيەكانمانە،  
بە تايبەتى چووك.

ههروه‌ها ئهم خه‌وانانه ئاماژهن بۆ هه‌ستکردن له گه‌شه‌ی  
 سیکسی، له پووی جه‌ستی‌یی و ده‌روونی‌شه‌وه، هه‌روه‌ها  
 لیکردنه‌وه‌ی به‌شیک له جه‌سته ده‌شیت په‌نگدانه‌وه‌ی هه‌ستکردن  
 بیت به په‌تکردنه‌وه، واته په‌نگدانه‌وه‌ی ئه‌وه‌هه‌ستکردن به  
 سووکایه‌تییه سیکسیه بیت که خه‌ونبین به‌ده‌ستییه‌وه ده‌نالی‌نیت.  
 لیکردنه‌وه‌ی، یان برینه‌وی به‌شیک له جه‌سته، ده‌شیت ئاماژه‌بیت  
 بۆ هه‌ستکردن به گونا به‌رامبه‌ر به کاریکی سیکسی که خه‌ونبین  
 نه‌نجامی داوه و هه‌ست ده‌کات شایه‌نی ئه‌وه‌یه که سزا بدری،  
 له‌وانه‌شه خه‌ونه‌کانی برینه‌وه‌ی به‌شیک له جه‌سته، په‌رچه‌کرداری  
 ترس بن له لاوازی و په‌که‌وتنی سیکسی، ئه‌مه به تایبه‌تی له  
 خه‌ونی پیاو‌دا.

•چه‌لد:

ئو خه‌وانانه‌ی که به قامچی جه‌لدی که‌سیک ده‌کری، ئاماژه‌یه بۆ  
 ئاره‌زووی سادی‌زمی ئو که‌سه که چه‌ز ده‌کات نه‌شکه‌نجه‌ی ئو  
 که‌سه بدات که سیکسی له‌گه‌لدا ده‌کات، یان نه‌گه‌ر که‌سیک له  
 خه‌وندا جه‌لدی لیدرا، ئه‌وا ئاره‌زوو ده‌کات له کاتی سیکسدا  
 نه‌شکه‌نجه‌ی خۆی بدری.

هه‌روه‌ها ئهم خه‌وانانه ده‌شیت په‌نگدانه‌وه‌ی هه‌ستکردن بن به  
 گونا.

•نه‌شکه‌نجه‌دان:

هه‌ر شتێوازیک له شتێوازه‌کانی نه‌شکه‌نجه‌دان له خه‌وندا، ده‌شیت  
 ئهم مانایانه‌ی هه‌بیت:

-خه‌ونبین له‌گه‌ل که‌سیکدا ده‌ژی که زور غیره‌ی لیده‌کات، ئهم  
 خه‌وانانه به زۆری خه‌ونی که‌چانی که‌م ته‌مه‌نن کاتیک ده‌که‌ونه ناو  
 داوی خۆشه‌ویستی که‌نجیکی غیره‌که‌ره‌وه.

-دهشیت ئاماژه بیت بۆ ناکۆکی له گهڵ ئهو که سه ی که خوشت دهویت.

-ئهشکه نجه دان له خه وندا دهشیت پهنگانه وه ی ململانییه ک بیت له نیوان به ره لهستیکردنی فریودانیک و ترس له تیهو گلان له و فریودانه.

-ئهشکه نجه دان دهشیت ئاماژه بیت بۆ دهستدریژی کردنی کۆن که له رابردودا پرووی داوه.

-ئهشکه نجه دان دهشیت به شیوه یه کی راشکاوانه ئاماژه بیت بۆ مه یلی سادی و ماسۆشی خه ونین.

**•چهنگ:**

شه و کوشتن له نیوان دوو به ردها، گوزارشته له حاله تی ململانییه کی سۆزداری قوول که خه ونین تیدا ده زی.

**•گازگرتن:**

لینکانه وه ی گازگرتن وه ک لینکانه وه ی ددان وایه و بریتییه له پله یه ک له پله کانی تووندوتیژی و دهشیت گوزارشت له مانه ش بکات: -ئهو پیاوه ی که ژنه که ی له پنی ده مه وه که مه بازیی بۆ ده کات، به لام له وه ش ده ترسیت که چووک ی زیانی پتینگات، خه ونینین به هه موو جۆره کانی گازگرتنه وه لای پیاو گوزارشته له م ترسه.

-گازگرتن ئاماژه یه بۆ پوانگه ی ئاژه لی له نه ستماندا به رامبه ر به سیکس.

-گازگرتن دهشیت گوزارشت بیت له ئاره زوو، یان ترس به رامبه ر به مه یلی سادیزم یان ماسۆشیزم.

**•پرووداو:**

خه ونینین به وه ی که پرووداوکی هاتووچۆ پرووی داوه، یان له ناو ده ریادا پرووداو یک پرووی داوه، دهشیت گوزارشت بیت له

پوودانی درز و ناکۆکی له په یوهندی سۆزداریدا، یان په نگدانه وهی ههستکردنمان بیت به وهی که هه له یهک له ژبانی سیکسیماندا هیه، یان پووشانیک له چۆنیهتی پوانینمان به رامبه به خۆمان پووی داوه.

### • هێرش:

پوودانی هه هێرشیک له خهوندا، واته کاریک سیکی پووی داوه، یان پوو دهوات.

ئهو که سانهی له ژباناندا به قوناغیکی لاواز و فشه لدا تیهه دهبن، خهون به وهوه دهبین که سیک هێرش کردووه ته سهریان. دهشیت هێرشکردن گوزارشت بیت له ههستکردن به وهی هه ره شه یهک بۆ سه ره میتهتی، یان نیرینهیی هیه له ههستی خهونیندا.

ههروه ها هێرشکردن له خهوندا ئاماژهیه بۆ بوونی ترسیک له وهی که غه ریزه ی سیکی و پالنه ری سیکی لای خهونبین به سه ره ئیراده و به ره له ستیکردنی مۆرالییدا، زال بین.

### • ته قینه وه:

ته قینه وه دهشیت په نگدانه وهی کۆژانی سۆزدار ی بیت و ئهو که سه هه ز بکات خه مه کانی بدرکینیت و خوی به تال بکاته وه، به لام به زۆری و به شیوه یه کی سه ره کی په نگدانه وهی پوودانی ئۆرگازمه له کاتی خه ودا.

### • ژاوه ژاوه:

کاتیک خهونبین له کاتی خه و بینیدا گوئی له ژاوه ژاوی خه لک ده بیت، ئه مه په نگدانه وهی ترسیتی له وهی خه لکی کاربکه نه سه ره ئهو که سه ی که ئه م خۆشی ده ویت و هه ست ده کات که کاریگه ریه کی خراپیان بۆ سه ری ده بیت.



### •خوازییتی:

ئەگەر کچیک، یان بیوژنیک خەونی بەووە بینی که هاتوونەتە داوای، ئەوا هەست دەکات خەلکانیک لە چواردەوری هەن سەرسامن پێی.

### •ئامادەسازی بۆ هاوسەریتی:

خەوئێنێن بەووە که هاوسەریتی دەکەیت، ئاماژە بە بۆ هەستیکی شاراوە که هەست بە شکستھێنان دەکەیت لەو پەيوەندییە که ئێستا تێیدا دەژییت و هەست دەکەیت پێسوودە، بەلام خەوئێنێن بە جلی بووکیئییەو، واتە هەستکردن بە وەفای ئەو کەسە که خۆشت دەوێت.

### •بەکردان:

ئەگەر لە خەوندا هەر شتیکت بە کرێ دا، وەک مال، نووسینگە، دوکان... هتد. واتە لە باریکی ئارامی سۆزداری و پەيوەندیی هاوسەریتی جیگیردا دەژییت.

### •مۆلت:

ئەگەر خەونت بەووە بینی که مۆلت وەرگرتووە، واتە نیەتت ھەبە بە دواي خۆشەویستیکدا بگەرێت.

### •گەشت:

گەشت لە خەوندا ئاماژە بە بۆ گەشتی لە ژیاوتندا، بە پێی ماوەی گەشتەکەت لە خەونە کەدا، لێکدانەوێ بۆ دەکرێ، بۆ نمونە گەشتی ماوە دیارینە کراو لە خەوندا، واتە ناتوانیت برباریکی یەکلاییکەرەو بەدەیت.

گەشتی سەرکێشی، واتە ئارەزووکردنی شکاندنی دابونە ریت و رۆتین و گەران بە دواي چێژی سۆزداری، یان سیکسی نویدا.

### • سه رکيشى:

سه رکيشکردن له خه وندا ده شيت تاشکراکردنى نه و که سىتييه چه وساوه بيت که له ناخدايه و ريگه ليدى گريت نازاد بيت، يان ده شيت ناماژه بيت بۆ چيژبينين و گورانکاری زياتر له وهى که هيه، سه رکيشى له خه ونى پياودا، رهنگدانه وهى مه سه له يه کی سىکسى نوښه له ژيانى نه و ژندا که په يوه ندى له گليدا هيه. سه رکيشى له خه ونى ژندا، ناماژه يه بۆ ناره زووکرنى ژن بۆ هه ستي رومانسى زياتر.

### • فرين:

نه گه ر خۆت بفریت، يان له فروکه دا بيت، يان بالت هه بيت، نه واهام مانايانه هيه:

نه گه ر له فرينه که دا دلخوش بيت، نه واهام رهنگدانه وهى دلخوشيه به هوى ده سته وتنى، يان گه يشتن به شتيک که پنه وهى ماندوو بوويت، ده شيت نه و ده سته وته چيژيکى سىکسى، يان ماچيکى خوشه ويسته که ت بيت.

به نهرمى فرين وهک چوله که، واته حه زت له نازادى و پاکردن و داهيتانه.

هه سته کردن به وهى گه شتيکى فرينى دوورودريژت نه جام داوه، يان له گه شتيکى دوورودريژدايت، گوزارشته له ناره زووت بۆ په يوه ندى له گه ل که سىکدا که ده يناسى.

فرين ده شيت گوزارشت بيت له په تکرده وهت بۆ وه پسى و پوتين و گه ران بيت به شوين شتى تازه له ژيانتدا.

له سه ر ناستى نه ست، ده شيت فرين په رچه کردارى وروژاندن و نوکرنه وه يه ک بيت که له ئىستادا له ژيانى خه ونيندا پروو ده دات.

–فرین دەشىت پەنگدانەوھى وروژانىكى جەستەيى و چىژىكى  
بەركەوتەن بىت كە خەونبىن تىيدا دەژى لە ژيانى سىكسىدا.  
–فرین دەشىت گوزارشت بىت لە ئارەزووكردن بۆ گۆپىنى ئەو  
شوين و ژىنگەيەي كە خەونبىن تىيدا دەژى.

### •ئامۇڭگارى:

ئەگەر لە خەونتدا كەسىك ئامۇڭگارىي كىردىت، ئەوا پەنگدانەوھى  
ھەستى خۆتە كە وا ھەست دەكەيت ھەلەيەكى مۇرالىت كىردوھ،  
بەلام ئەگەر خەونت بەوھوھ بىنى كە ئامۇڭگارىي كەسىك دەكەيت،  
ئەوا كىشە و بەدحالىبوونت ھەيە لەگەل ئەو كەسەي كە خۇشت  
دەوېت.

### •نواندن:

شانق لە خەوندا گوزارشت لە شتىك دەكات لە كەسىتتى تۇدا،  
شتىك كە خەلكى دەربارەي تۆ نايزانن، بەلام نواندن پەنگدانەوھى  
ھەستكردنە بە ئەستەمى كە ناتوانىت گوزارشت لە ھەستى خۆت  
بكەيت، يان ئاماژەيە بۆ پەيوھەندىيەكى سۆزدارى كە تۆ بە باشى  
پۇلى تىدا نابىنىت.

### •چاوتىبىرىن:

ئەگەر خەونت بەوھوھ بىنى كەسىك لە خەوندا چاوى تىبىرپىبووى،  
ئەوا پەنگدانەوھى ھەستكردنە بەوھى ھەلەيەك پووى داوھ و  
پىويستە داواي لىبورىن بكەيت، بە زورى ئەو ھەلەيە خۇشەويستى،  
يان دەستپىشخەرىيەكە و بە ھەلە بەرامبەر بە كەسىك كراوھ، يان بە  
شىوازيكى ھەلە ئەنجام دراوھ.

### •فیلم:

کاتیک خۆت له فیلمێکدا دهبینی، واته خۆت سهیری خۆت دهکهیت، ئهوه ئاماژهیه بۆ پێویستی تۆ بهوهی له لایهێ خهڵکی دهرووشتتهوه ڕێژت لێ بگیری و سهرسالمان پێت.

کاتیک له خهوندها فیلمیکی سینکسی دهبینیت، ئاماژهیه بۆ دوو مهسهله: یهکه میان دهشیت بۆ ئهنگیزهێ به دزییهوه تهماشاکردنی کهسانی دیکه بگهڕێتهوه کاتیک سینکس دهکهێ. دووهم، دهشیت ئاماژهپیت بۆ ئهوهی کهسێک به شیوهیهکی زیاتر له خۆت ژیانی سینکسی و سۆزداریت دهیورووژینیت، به زۆری ئهوه کهسهش هاوبهشی ژیاخته. کاتیک خهون بهوهوه دهبینیت که تۆ وینهی گرتهی سینکسی دهگری و کاری تێدا دهکهیت، ئهوه دهگهیهتیت که تۆ له ژیانی سینکسی ئیستات ڕازی نییت.

### •نانی ئیواره:

له خهوندها خواردنی نانی ئیواره لهگهڵ خوشهویستهکهتدا، لهوه خهوانانهیه که له دواي ناکوکییهکی زۆر لهگهڵ خوشهویستهکهت، یان هاوبهشی ژیاختدا، پوو دهوات.

### •نانخواردن:

خهونبین به نانخواردنهوه گوزارشته له پێویستی مرقوف بۆ تیربوون له سینکس، بهپێی ئهوه خواردنهێ که دهیخوین له خهونهکهدا، خهونهکه قوولی ئهوه تیرنهبوونه سینکسییهمان بۆ دیاری دهکات، بۆ نمونه خواردنی خۆراکه دهریایهکان واته تیرنهبوونیکی زۆر له سینکس.

### •مه‌له‌کردن:

مه‌له‌کردن له‌خه‌وندا به‌پله‌ی یه‌که‌م واته‌له‌به‌رپرۆیشتنی تۆوی  
پیاو، که‌واته‌مه‌له‌کردن گوزارشته‌له‌ئاره‌زووی سی‌کس‌کردن، یان  
ترس له‌پیتاندنی هیلکه‌له‌لایه‌ن تۆوه‌وه.

به‌پینی هه‌ستکردنمان به‌توانای مه‌له‌کردنمان له‌خه‌وندا،  
سروشتی ژيانی سی‌کسی‌مان ئاشکرا ده‌بی‌ت، بۆ نمونه‌ئه‌گه‌ر له  
خه‌وندا به‌ئاسانی مه‌له‌بکه‌ین، واته‌ژيانی سی‌کسی‌مان ئاسانه، ئه‌گه‌ر  
مه‌له‌کردنمان له‌خه‌وندا پێ قورس بوو، واته‌ژيانی سی‌کسی‌مان  
قورس و ئه‌سته‌مه. خۆ ئه‌گه‌ر له‌خه‌وندا مه‌له‌کردنمان خۆش و پڕ  
چێژ بوو، واته‌ژيانی سی‌کسی‌مان خۆش و پڕ چێژه.

### •خۆش‌تن:

خۆش‌تن به‌ئاوی پاکوین‌گه‌رد، په‌نگدانه‌وه‌ی به‌خته‌وه‌ری  
خه‌ونینه‌له‌ژيانی سۆزداریدا، ئه‌گه‌ر ئه‌و که‌سه‌به‌ئاویکی پیس  
خۆی شت، ئه‌وا ئاماژه‌یه‌بۆ بوونی کێشه‌له‌په‌یوه‌ندی ئه‌و که‌سه‌دا.  
ئه‌گه‌ر ژنیک هاوسه‌ریتی کردی‌ت و له‌خه‌ونیدا خۆی بشوات،  
ئه‌وا ده‌شی په‌نگدانه‌وه‌ی بوونی ئاره‌زووییه‌ک بێ له‌مێشکیدا بۆ  
خیانه‌ت‌کردن.

### •بازدان:

خه‌ونبین به‌بازدانه‌وه، په‌نگدانه‌وه‌ی دله‌پاوکییه‌به‌رامبه‌ر به  
په‌یوه‌ندییه‌کی سۆزداری که‌خه‌ونین تێیدا ده‌ژی.

### •سه‌ماکردن:

سه‌ماکردن خه‌ونیک سی‌کسی سۆزداری قووله، به‌زۆری  
گوزارشت له‌و چێژ و به‌خته‌وه‌رییه‌ده‌کات که‌خه‌ونبین له‌ژيان  
هه‌نوکه‌یدا ده‌ژی. سه‌ماکردن له‌گه‌ل پاره‌شاندنی که‌مه‌ردا، واته‌ئه‌و  
که‌سه‌پۆیستی به‌گه‌مه‌بازی سی‌کسی هه‌یه. سه‌ماکردن له‌گه‌ل

که سیک له دژه توخمی خۆت، پهنگدانه وهی خوشه ویستی و ههزی  
 تویه بۆ ئه وهی په یوه ندیی له گه له بیهستی.  
 سه ماکردن له سه ر شتوازی جووله یه کی زور و ئازاد، واته ئه و  
 که سه هه ز ده کات کۆتوبه نده کان بشکینیت و لیان پزگار بیت.  
**\*پاککردنه وهی پروو خسار:**

ئه و ژنه ی خه ون به وه وه ده بینیت خۆی، یان که سیک دیکه له  
 ئارایشته ده مووچاوی هه لده گری (واته مووه زیاده کانی ده موچاوی  
 لیده کاته وه) و بروکانی پیکه خاته وه، ئاماژه یه بۆ ئه وهی ئه و ژنه  
 کاریک، یان گونا مه یکی سیکسی کردوه.

#### **\*ده ستلیدان:**

پوودانی هه ر ده ستلیدانیک له خه وندا و له گه لیدا ئه و که سه  
 هه ست به خوشی بکات، واته پهنگدانه وهی پتویستی خه ونینه به  
 په یوه ندیه کی سیکسی له ژیانیدا.

#### **\*پاکیشان:**

پاکیشان له خه وندا ئاماژه یه بۆ ئه وهی که خه ونین هه ز ده کات  
 سه رنجی که سیک پاکیشیت و که سیک ته ماشای بکات و ئه فینداری  
 له گه له بکات.

#### **\*خوران:**

خورانی هیواش، واته ئاره زووی پاموسان و گه مه بازی، خورانی  
 تووند و خیرا، واته نه بوونی ئارامی سۆزداری.

#### **\*ده رگا لیدان:**

ده رگا لیدان له خه وندا پهنگدانه وهی ورووژاندنی سیکسیه له  
 ژیاندا که به هۆی که سیک نامۆه پروو ده دات.

### • به چي پيشتن:

نه گهر خه ونټ به وه وه بينی له که سيک دور ده که ویتوه له  
ژياندا، واته ناکو کييه کت له گهل که سينکا هيه که خوشت ده ویت،  
به لام نه گهر خوټ نه و که سه بووی که جيان هيشتبوویت، واته  
کيشه ی سوزداريت له ژياندا هيه. زوريک له بازرگانه کان خه ون  
به وه وه ده بينن نه و که سه ی خوښيان ده ویت به جی هيشتوون، نه مه  
ثاماره يه بق نائارامی و دله پراو کييان به رامبه ر به زیان و له ده ستدانی  
سامان و پاره.

### • وازه پتان له ته ختی پادشایی:

کاتیک خه ون به وه وه ده بينی که تو پادشایت، يان که سيکی  
پله وپا يه کی به رزت هيه و واز له ته ختی پادشایی، يان له و شوین  
و پله وپا يه يه ده هينيت که هه ته، نه مه ره نگدانه وه ی شوړشيکی  
سوزدارييه که تيدا ده ژييت.

### • سه رئاو که وټن:

کاتیک خه ون به وه وه ده بينيت که سه رئاو که وټوویت، به لام دلت  
خوښه، واته که يشتوویت به حاله تيکی پړحانیی که وره له ژيانی  
سينکسی و نه و چيژه سينکسييه ی که تيدا ده ژييت.

### • شیکار کردنی مه تل (هه له پتانی مه تل):

خه ون بينن به شیکاری مه ته له وه، گوزارشته له برپای خه ون بين  
به وه ی نه و به دحاليبوونه چاره سه ر ده کات که له په يوه نديی  
سوزداريدا پرووی داوه.

### • میوزیک:

به زوری میوزیک گوزارشته له ده نگی په يوه ندييه کی سوزداريی  
ديرين و يادکردنه وه ی نه و په يوه ندييه.

### • نووسين:

نووسين له خه ون دا گوزارشته له هه ستيکی قبول به وه ی که  
که س نيه له خوټ و سوزه کانت تيگات.

### **\*پيسايىكردن:**

پيسايىكردن واتە ئەو سىكسەي كە خەونىين دەيكات، ئەو كەسەي لە خەونىدا پيسايى دەكات، ئەو دەگەيەنيت، ئەو سىكسەي لە ژيانى واقىعيدا دەيكات، بە لايەو پيسە و ھەست بە ھىچ چىژنىك ناكات.

### **\*مردن:**

مردن لە خەوندا سىمبولى سەرەككى گەيشتنە بە ئورگازم، ھەروەھا مردن واتە سەرەتاي ژيانىكى نوئ كە دەشيت سۆزدارى بىت و خەونىين پىيدا تىپەربىيت. مردنى خەونىين رەنگدانەوھى ھىوايە بە خوشەويستىيەكى نوئ، ئەو كەسەي دەيناسيت و لە خەونەكەتدا دەمرئ، واتە مردنى سۆزى تۆ بەرامبەر بەو كەسە.



**سروشته کاره ساته سروشتییه کان، که شوه هوا له خه وندا:**

**• شهو:**

شهو له خه وندا ئاماژه یه بۆ: په شیتی، ئالۆزی و ترس.  
ئه گهر که سیک خه ونی به وه وه بینن له گهل ئه و که سه ی که  
خۆشی ده ویت له شه ودا پئ ده کهن، ئه و ئاماژه یه بۆ ترسی  
خه ونبین له پرودانن نا کوکی و جیا بوونه وه. ئه گهر مانگ له  
خه ونه که دا بینرا، ئه و ئاماژه یه بۆ تیر بوون له پۆمانسییه ت.  
ئه گهر که سیک له گهل هاوسه ره که یدا له شه ودا پئ بکات، واته  
ده ترسیت له وه ی هاوسه ره که ی خیا نه تی سیکسی لئ بکات.  
ههروه ها ده شیت شهو ئاماژه بیت بۆ بوونی که سانیکی ئالۆز له  
ده وروپشتی خه ونبین.

خه ونبین به شهوی هاوینه وه که ئاسمان ساف بیت و ئه ستیره  
به ئاسمانه وه دیار بیت، په نگدانه وه ی سروشتی که سیتی خه ونبین  
و له و که سانه یه که له یه که م نیکاوه ده که ویته خۆشه ویستییه وه.  
**• ئه ستیره:**

خه ون بین به ئه ستیره یه کی دره وشاوه وه، په نگدانه وه ی به شی  
باشی خه ونبین له گهل خۆیدا، که به باشی له گهل غه ریزه و  
ههسته کانی ئاشنایه و نکولیان لئ ناکات و په تیان ناکاته وه.  
**• مانگ:**

مانگ له خه وندا په نگدانه وه ی حاله تی خۆشه ویستی و  
ئه فیندارییه کی جوانه که خه ونبین ههستی پیده کات. بیننی مانگ که  
وینه که ی له سه ر ئاوێک ده رکه وتییت، ئاماژه یه بۆ ئه وه ی ئه و که سه  
له په یوه ندیه کی سۆزداریی باشدا ده ژی.  
بیننی مانگ له لایه ن ژنه وه، ئاماژه یه بۆ ماوه ی ها تنه خواره وه ی  
هیلکه و پتو یستی ئه و ژنه به پیتانن.

### •دۆل:

بىيىنى دۆلى سەوز ئاماژەيە بۇ ئارامىي سۆزدارىي خاوەن  
خەونەكە، ئەگەر پەنگە سەوزەكە زۆر ئاشكرا بوو، ئەوا  
پەنگدانەوہى پىتاندىن و تىربوونى سىكسە لای ئەو كەسە.

### •دارستان:

دارستان پەنگدانەوہى غەريزەي سىكسىي خۆپسكى مرقفە،  
هەروەھا ئاماژەيە بۇ نەست و ئالۆزى و پىچاوپىچەكانى.  
ئەو خەونانەي كە دارستانيان تىدايە بە زۆرى ئاماژەن بۇ  
دۇشدامان و ترس لە سىكس، بەلام جۆرى ئەو ترس و ئالۆزىيەش  
كە خەونىيەن لە كاتى بىيىنى دارستان لە خەونەكەدا ئاماژەي پى  
دەدات، بەپىي ناوہپۆكى خەونەكە دەگۆرپىت.

### •ئاو:

ئاو هەرچەندە بىتام و بىپرەنگ و بىيۆنە، بەلام فرمانىكى هەيە،  
فرمانى سەرەكىي ئاو ژيانە، لەبەر ئەوہ لە خەوندا سىمبولى  
نەوہخستەوہ و بەردەوامىي ژيانە.  
دۇخى ئاو بناغەي سىمبولى نەوہخستەوہيە لە خەونە سۆزدارى  
و سىكسىيەكاندا.

مەلەكردن لە ئاودا بەپىي قورسى، يان ئەستەمىيەكەي،  
پەنگدانەوہى حالەتى گونجاندى سۆزدارى و سىكسىي خەونىيەنە لە  
ژياندا. مەلەكردنى ئاسان، نىشانەي ژيانىكى سۆزدارى و سىكسىي  
باشە. مەلەكردنى قورس و بەئەستەم ئاماژەيە بۇ دۇخىكى  
سۆزدارى و سىكسىي نەخەواوہ و ناٹارام.

ئاوى سارد لە خەوندا ئاماژەيە بۇ ساردىي سۆزدارى و  
غەريزى. ئاوى شەپۆلدار پەنگدانەوہى ناٹارامى و سۆزدارىيە.

دەرکنه کړدن به قولایي ئاو له خهوندا ئاماژه یه بۇ بیتوانایی له  
 کونترول کړدنی دۇخی سۆزداری و سینکسیدا.  
 ئاو پراستگوترین گوزارشته کړه له دۇخی سۆزداری و کاتیک ئاو  
 له خهونه کانددا دهرده که ویت، بزانه له چ دۇخی کدا بووه، چونکه  
 ئاماژه یه بۇ بارودۇخی سۆزداریت.

### \* پروبار:

به زوری پروبار ئاماژه یه بۇ بیگهردی و سادهیی له ژيانی  
 خهونینیدا.

### \* دهریاچه:

دهریاچه به پنی جوولهی ئاوه که ی (ته ماشای ئاو بکه) خهونه که  
 لیکده دریته وه، دهریاوانی له دهریاچه یه کی هیتندا ئاماژه یه بۇ  
 په یوه ندیه کی سۆزداری باش.

### \* دهریا:

به زوری دهریا به لایه نی سۆزداری و سینکسی خهونینه وه  
 په یوه سته، له وانه یه گۆران و بزواتیک له ژيانی سۆزداریی خهونینیدا  
 بنوینی.

شه پوله کانی ئاو ده شیت ئاماژه بن بۇ غه درکړدن له و که سه ی که  
 خوشت ده ویت، یان حاله تیکی پشینوی سۆزداری بن.

بنکی دهریا په نگدانه وهی نه ست و غه ریزه ی سینکسییه. بینینی  
 بنی دهریا له خهوندا بانگه شه یه که بۇ خهونین بۇ ئه وهی  
 پروبه پرووی ئاره زووه سینکسییه کانی بیته وه. کاتیک که سیک خهون  
 به وه وه ده بیننی که وتووه ته بنی دهریا وه، له وانه یه ئاماژه یه کی  
 به هیزیت بۇ په تکرده وهی غه ریزه ی سینکسی و به سه ربردنی ژیان  
 له گهل خه مۆکید، به هوی ئه و دۇخه وه.

### • باران:

دهشیت باران ئاماژه بیت بۆ ئاره زووی تووهاویشتن لای پیاو و  
ژنیش، به لام خه ونبین به بارانه وه به پیتی بارودوخی بارانه که  
لینگانه وه که ی ده گوپی. تاوه باران له خه وندا، کاتیک خه ونبین  
چه تری پی نابیت و بارانه که گیانی تهپ ده کات، ئاماژه به بۆ فشاری  
سۆزداری تووند که پیویتی به بریاری ئه قله نه ک سۆز.  
نم نم باران یان تکه تکه باران، رهنگانه وه ی خۆشه ویستییه کی  
رۆمانسییه.

بارانی سارد که وا له خه ونبین بکات هه موو گیانی تهپ بیت و  
له سه رمادا هه لهرزیت، رهنگانه وه ی دۆخیکی سۆزداری سارد و  
سیکسار دییه که خه ونبین پیتیدا تیهپ ده بیت، به لام ته ماشاکردنی  
باران له په نجه ره وه، ئاماژه به بۆ بیه یوایی، فرمیسک و مالئاواییکردن  
له هه سستیکی شیرین، یان که رموگوپی په یوه ندیه کی سیکسی  
رابدوو.

### • تافگه:

تافگه له خه وندا هه ر ئاماژه به بۆ ئاره زووی تووهاویشتنی  
سیکسی، به لام ئه میان ئاره زووکردنی سیکسییه له په یوه ندیه کی  
رۆمانسیدا.

### • قو:

دهشیت قو رهنگانه وه ی پیسی و شتی پیس بیت، هه ره ها  
دهشیت هه سترکردن بیت به قیزه ونی، یان ترس بیت له تیهوگلان له  
په یوه ندیه کی تابۆ یان هه رامدا، به زۆری ئه م خه ونه ئه و کچانه  
دهبینن که له په یوه ندیه ی سۆزداریاندا هه زی سیکسیان هه یه.

••ھەۋر:

ھەۋر بە پىنى چىرىيەكەي لىككەدەدرىتەۋە. ئەگەر ھەۋرىكى چىرى  
بۆر، يان پەش بوو، ئەۋا ئاماژەيە بۆ بوۋنى خەمۆكى و  
فرمىسكىشتىن، بە ھۆي پەيۋەندىيەكى سۆزدارىي سەرنەكەۋتوۋ.  
ھەرچى ھەۋرى تەنك و سافە، ئەۋا پەنگدانەۋەي پەيۋەندىيەكى  
سۆزدارىي باشە لە ژيانى خەۋنىندا.

••پەلكەزىپىنە:

پىننى پەلكەزىپىنە لە خەۋندا لە جۋانتىرەن خەۋنەكانە، ئەۋ  
خەۋنانەي پەلكەزىپىنەيان تىدايە، ئاماژەيە بۆ گۈنجاندىن و سازانى  
سۆزدارىي و سىكىسى و پۇخى و ئەقلىي نىۋان خەۋنپىن و ئەۋ  
كەسەي كە خۇشى دەۋىت.

••كارەسات:

كارەسات واتە دىلەپاۋكىي سۆزدارىي. زۆرىك لەۋ كچانەي كە  
بەنيازى شوكرىدىن، خەۋن بە كارەساتەۋە دەپىنن، ئەمەش  
پەنگدانەۋەي دىلەپاۋكىي ئەۋ كەسانەيە بەرامبەر ئەۋ ژيانە نوپىيەي  
كە دەچنە ناۋيەۋە.

ھەرچى كارەساتە سىروشتىيەكانى ۋەك بوۋمەلەرزە و گېركان و  
لاۋاۋە بە زۆرى ئەمانە پەنگدانەۋەي سۆزى خەۋنپىنن.  
بەلام كارەساتەكانى پاپۇر و ئۆتۈمبىل و شەمەندۇڧىر  
پەنگدانەۋەي لايەنى جەستەيى و دىلەپاۋكىي بەرامبەر بە  
تەندروستىي سىكىسى و سەلامەتىي ئەندامەكانى سىكىس.

••لاۋاۋ:

خەۋنپىنن بە لاۋاۋەۋە پەنگدانەۋەي خەۋانەۋە و دەروازەي  
بەتالىۋونەۋەي سۆزدارىيە.

### **\*گیتزه لووکه:**

په ننگدانه وهی دلتیا بوونه له و سۆزانهی که خه ونبین پنیاندا تیپه پ ده بیت.

### **\*بوومه له رزه:**

بوومه له رزه ئاماژه په بۆ چالاکی سیکیسی ته و او، په ننگدانه وهی چالاکی سیکیسی خه ونبین له واقعدا، که به وپه پی گر و تینی سیکیسی ده ست پیده کات، به لام وزه ی سیکیسی نه و که سه وه ک پیویست به تال نایته وه و هه ست به خه وانه وه ناکات.

### **\*دوو که ل:**

نه که ر خه ونبین خوی بینی له نزیک شوینیک که دوو که لی لیه، ئاماژه په بۆ نه وهی که به قورسی گوزارشت له سۆزه کانی ده کات و له هه ست و سۆزیک شیکستخوارد وودا ده زی.

### **\*ته مومژ:**

ته مومژ په ننگدانه وهی دله پراوکیسی خه ونبین به رامبه ر به مه سه له یه کی سیکیسی، هه روه ها ئاماژه په بۆ بیتوانایی نه و که سه له به یار داند.

### **\*ئاگر و پروناکی:**

ئاگر له خه وندا ئاماژه په بۆ سه رکیشیه کی سیکیسی که خه ونبین پیندا تیپه پ ده بیت، چونکه ئاگر ئاماژه په کی سیکیسی پاشکاوانه ی هه یه. له خه وندا هه سترکردن به گرمی، هه ر جۆره گه رمیه ک بیت، واته نه و که سه له هه سته کی تیربوونی باشدا ده زی له که ل هاوبه شه که ی. به لام نه که ر خه ونبین تامی شتیکی ساردی کرد که و پیویست ده کات نه و شته خوی گه رم بیت، نه و نه سته که سه ئاگاداری ده کاته وه که نه و به باشی نه و سۆز و په یوه ندیه ی که تیندا ده زی هه لئاسه نگیتیت.

• شڼ:

نه‌ګر که سټک له خه‌ونیدا هه‌ستی کرد پښستی شیداره، واته له ژيانی واقعیدا حزی له سټکسه، به‌لام سټکسټک که زیاتر راموسان و له‌نامیزگرتن له‌خوبگرئ، به‌لام نه‌ګر که سټک له خه‌ونیدا هه‌ستی کرد ئاووه‌وا شیداره، ئه‌وا ئاماژه‌یه بق بوونی ګومان و پرسیار ده‌باره‌ی سروشتی ئه‌و په‌یوه‌ندییه سټکسییه‌ی که له‌ګه‌ل هاوبه‌شه‌کیدا هه‌یه‌تی.

• شنه‌با:

شنه‌با، یان شه‌مال په‌نگدانه‌وه‌ی په‌یوه‌ندییه‌کی سټکسییه که که‌مه‌بازی سټکسیی دريژخایه‌ن له‌خوبگرئ.

• به‌فر:

بینینی به‌فر له خه‌وندا بیته‌وه‌ی هه‌ست به ساردییه‌که‌ی بکه‌یت، په‌نگدانه‌وه‌ی لایه‌نی بیګه‌ردییه له ژيانی ئه‌و که‌سه‌دا که خه‌ونه‌که ده‌بینیت، به‌لام نه‌ګر که سټک له خه‌ونیدا بینینی به‌فر ده‌بارئ و هه‌ست به ساردییه‌که‌شی ده‌کات، واته ئه‌و که‌سه له پرووی سؤز و سټکسه‌وه که سټکی سارده.

• سیټه‌ر:

بینینی هه‌ر سیټه‌ریک له خه‌وندا په‌نگدانه‌وه‌ی ئاره‌زووی خؤدپه‌وشینه. سیټه‌ر ئاماژه‌یه بق عیبه و نه‌نگییه‌ک که خه‌ونبین ده‌یه‌ویت بیشاریته‌وه.

## خشل و كانزاكان له خهوندا:

### •خشل:

خهون بينين به خشل و زير و زيوه وه له خهونه باشه كانن، كه ههست و نهست په يامي گرنگ ناراسته ي شو كه سه دهكهن كه شاينه گرنگييدانه. بينيني خشل له خهوندا هم مانايانه ي هه يه: -كه گر كه سيك خشليكي به ديارى پيشكش كردي، واته له سه رزميني واقع شو كه سه ههستيكي به رامبه ر به تو هه يه و نهستيشت جهخت له ههسته دهكاته وه.

-كه گر له خهوندا سه يري پارچه خشليك بكه يت، واته بير له په يوهنديه كي سوزداري، يان هاوسه ريتي دهكته وه كه خراوته به رده مت و خهونه كه پيت ده ليت شو په يوهنديه باشه.

-كه گر خهونت به وه وه بيني كه پارچه يه ك خشل پيشكش به كه سيك دهك يت، به لام شو كه سه پي خوش نيه، واته تو دهرك به وه دهك يت شو په يوهنديه ي تيدا ده ژييت تا سه ر به رده وام نابيت، كه واته خشل له خهوندا سيمبولى سوزه.

هر جوړه خشليك، يان به رديكي به نرخ كه وهك خشل به كار بيت، ثامازه يه بو سوزيكي دياريكراو، چونكه له سه رزميني واقع هر جوړه خشليك خهسله تيكي سوزداري دياريكراوي هه يه.

مانا سوزداريه كه شي ديارى دهكړي، به پتي شه وي ثايا ئيمه شو خشله مان دوزيوه ته وه، يان به خشيو مانه، يان بردو مانه.

به شيوه يه كي سه ره كي خشل له خهوندا واته گوړانكاريه كي سه ره كي، فورمه له بووني پوچاني و بانگه شه يه كه بو چركردنه وي بيرى پوچاني له سه ر سوز و غه ريزه ي سيكسي مان.



### • ئالتون:

تەۋايى شارستانىيە تەكان بىيىنى ئالتونيان لە خەوندا بە خراب داناو. خەونىيىن بە ئالتونەۋە واتە ناكۆكى و ئازاۋە لەگەل ئەو كەسەى كە خوشمان دەۋىت. لە كۆلتوورى ئىنگلىزىدا ئەگەر كچىكى دەستگىراندار خەون بە ئالتونەۋە بىيىت، ئاماژە بەق ئەۋەى ئەو پەيوەندىيەى باش نىيە و ئەو ھاۋسەرىتتە ھەلەيەكى تىدايە، بىيىنى ئالتون ئاگادار كۆرەنەۋە بە لە لايەن نەستەۋە.

(لە كۆرەندەۋارىي خۇماندا بە پىچەۋانەۋە، بىيىنى ئالتون باشە و ئەگەر كچ ملوانكە بەك لە مل بكات، يان ملوانكەى پىشكەش بىرئ، واتە بە دلى خۇى شوو دەكات "ۋەرگىرئى كوردى")

• زىو:

زىو بە پىچەۋانەى ئالتونەۋە، سىمبولىكى باشە لە خەوندا، پەنگانەۋەى بىگەردى سۆزدارىيە. زىو كاتىك لە ژىر تريفەى مانگدا دەبرىسكىتەۋە، ئەۋا پەنگانەۋەى پۇمانسىيە تە لە دلى خەونىيىندا، ھەروەھا زىو سىمبولە بق ژنى جوان.

### • بىرۇن:

بىرۇن لە خەوندا ئاماژە بەق ھالەتى خوشەۋىستىيەكى قوول كە خەونىيىن تىيدا دەژى، يان كەسىك لە دەۋرۋەرىيەتى و خوشى دەۋى، يان پەنگانەۋەى ھەستكۆرەنە بە غىرە و نەۋونى دلىۋەى سۆزدارى.

### • قورقوشم:

قورقوشم لەۋ كانزايانە بە بىيىنى لە خەوندا باش نىيە و ناپىتە مايەى بەختيارى بق ئەۋ كەسەى كە لە خەوندا دەيىيىت.

• ئەلماس:

خه‌ونبین به ئەلماسه‌وه، له‌خه‌ونه‌باشه‌كانه، ئاماژه‌یه‌ بۆ  
پروونی و ئاشكراى و هیز و بهره‌وامى و هه‌موو ئەو سیفه‌تانه‌ی  
كه‌ ئەم بهره‌دى پێ ناسراوه.

خه‌ونبین به ئەلماسه‌وه به‌پێى بیگه‌ردیه‌كه‌ی و هه‌ستی  
خه‌ونبین به‌رامبه‌رى لێكدانه‌وه‌كه‌ی ده‌گۆڕێ، هه‌رچنده‌ بیگه‌رد و  
پروون بیت، ئەوه‌نده ئاماژه‌یه‌ بۆ نه‌ستی ئەو كه‌سه و بیگه‌ردی و  
به‌هیزی پو‌حانییه‌تی ئەو كه‌سه.

ئەنگوستیله‌ی ئەلماس به‌ زۆرى له‌ خه‌ونى كچدا ئاماژه‌یه‌ بۆ  
ئاره‌زووی هاوسه‌ریتیکردن له‌ دواى چیرۆکیكى خۆشه‌ویستی.  
\*مرواری:

مرواری له‌ خه‌وندا ره‌نگدانه‌وه‌ی هه‌ندیک سیمبوله، به‌لام به‌پێى  
سروش و شیوه‌كه‌ی ده‌گۆڕێ.

بینی مرواری له‌ خه‌وندا به‌پێى شیوه‌ی دروستبوونی، ده‌شیت  
ره‌نگدانه‌وه‌ی ئاره‌زووی نه‌وه‌خستنه‌وه‌ بیت، ئەم‌ه‌ش واته  
ئاره‌زووکردنی په‌یوه‌ندییه‌كى سیکسی بیگه‌رد و بالا. مرواری  
ده‌شیت ئاماژه‌ی بالقبوونی كچیش بیت، زۆریك له‌و دایكانه‌ی كچیان  
له‌ ته‌مه‌نى بالقبووندا هه‌یه، خه‌ون به‌ مروارییه‌وه‌ ده‌بین.

هه‌روه‌ها مرواری ئاماژه‌یه‌ بۆ بیگه‌ردی پو‌حی خه‌ونبین و  
ره‌نگدانه‌وه‌ی فرمیسكیشه، یان خه‌ونبین له‌ ژيانى واقعییدا تووشی  
شۆکیكى سۆزداری به‌هیز بووه.

\*چاوه‌زار:

چاوه‌زار به‌وه‌ ناسراوه‌ كه‌ مرقف له‌ چاوی پیس و ئیره‌یی  
ده‌پاریزێ، بینى له‌ خه‌وندا ئاماژه‌یه‌ بۆ ترسی خه‌ونبین له‌وه‌ی كه‌  
ئەو په‌یوه‌ندییه‌ خۆشه‌ی تیدا ژیاوه‌ له‌ده‌ستی ده‌چیت.

ههروههها پهنگدانهوهی بێگهردی پوچی ئهوه کهسهیه وهستکردنه به تهمومژی و ئالوژی خوشهویستهکی یان هاوبهشی ژیان. ههروههها چاوهزار ئاماژهیه بۆ پتویستی ئهوه کهسه به درکاندنی ئهوه سۆزانهی که له ژیانیدا چهپاندوونی.

### • بهردی مانگ:

بهردیکی پوونه، ئاماژهیه بۆ من، به پیتی پوونیهکی له خهوندها ئاماژهیه بۆ ئهوه ژنهیه له خهیاالی ئهوه پیاوه دایه که خهونهکی بینوه، نهگهر ژنیش خهونی پتوه بینێ ئاماژهیه بۆ ئهوه ژنهیه که له دهوڕوپشتیهتی وهه پهرشهیه بۆ سههر ژیاانی سۆزداری.

بهردی مانگ جوریکه له خوی کانهزایی فلسبار، پیکهاتهی کیمیاپیهکی سلیکاتی ئهله منیۆم و پوتاسیۆمه، به هۆی ئهوه بریسکهیهوه که له بریسکهی مرواری دهچن به یهکیک له بهرده بهنرخهکان دادهنری و پهرنگی سپیهکی پوونه، شوینی بهنهرتیی سیریلانکا و میانمار و مدغشقر و سویسرایه، به بهردی بهختی بورجی نههنگ دادهنری (و: کوردی).

### • ئۆپال

بهردیکی سپیه وهک توێکی هیلکه وایه و بریسکهیهکی هیه، له واقعیدا به بهرده باشهکان دانانری، چونکه له کاتی بینینیدا مروف ههست به دلتەنگی دهکات.

بینینی ئهم بهرده له لایهن ژنهوه له خهوندها ئاماژهیه بۆ ههستی خراپی ئهوه ژنه بهرامبههر به مهسهلهیهک.

ئۆپال بهردیکی بهنرخه نیمچه پوونه، جوریکه له سلیکای ئاوی، له ۲۰%ی ئاوه، ههروههها پهرنگی زۆره، له ئاوی و شیریهوه تا دهکاته سهوز و سوور و زهرد و قاوهیی و پهرش، له دروستکردنی خشلدا بهکار دئی (و: کوردی).

### \*جید

بهردی جید له پروی زمانه وانیه وه پتی دهوتریت به شه بی سهوز، بهردیکی سهوزه کاتیک له خهوندا دهبینرئ، ئه م خهونه به خاوهن خهونه که ژن بیت یان پیاو دهلیت: "تو پتویستت به جووتبوون هیه، جووتبوونی سۆزداری و جووتبوونی سیکسی، له خهونی کچانی شوونه کردودا زۆر دهبینرئ.

-جید یان به شه بی سهوز، به و بهرده سهوزانه دهوترئ که بنچینه دا ئیسه پانین و له کانزای جیدی بیروکسینی یان نفریتی ئه مفیبولی پیکهاتوون. مروفی کۆن له دروستکردنی چهک و تهقه مه نیدا به کاریان هیناوه، له ئیستادا له دروستکردنی خشل و توحفه یات و په یکه ردا به کاردئ، بق نمونه زۆریک له په یکه ره کانی بوودا له م بهرده دروستکراوه (و. کوردی).

### \*زمرووت:

دهلین بینینی زمرووت له خهوندا واته راگه یاندنی ئاشکرای جهسته یه که پتویستی به ئاو و جووتبوون هیه، ئه م خهونه به زۆری ئه و که سانه ده بینن که به هزی کارکردنه وه جهسته ی خۆیان فه رامۆش کردووه، یان ئه وانه ی سیکسکردنیان له ژیاندا فه رامۆش کردووه، له لایه ن نهسته وه ئه م ئاماژه یه بق جهسته ده نیردریت و ئاگاداری ده کاته وه له وه ی که پتویستی به سیکسه.

- زمرووت په کیکه له بهرده به نرخه کان، له سلیکاتی بریلیوم و ئه له منیۆم پیکدئ، به هزی بوونی بریکی که م له کرۆم یان ئاسن تیایدا په هنگی سهوزه، زمرووتی پوخت زۆر دهگمه نه، چونکه هه میشه ماده ی دیکه ی له گه لدا تیکه له، به زۆری په هنگی سهوزی ئاوییه، به لام په هنگی شین و زهردیشی هیه. زمرووتی شین له زهرد به هاتره (و: کوردی).

### • کریستال:

کریستالی پروون له و بهرده باوانه یه که په نگدانه وهی ناخی مروف پيشان ددهات، واته چ ههستیک له ناخی مروفدایه دهري دهخات.

بینینی کریستال له خهوندا بانگه شیه کی راشکاوانه یه بو پروبه پروبوونه وه له گهله قیقه تی پیدایستییه سوزداری و غه ریزییه کاند، وهک ئاوینه وایه، به ته وای ناوه پروکی خهونه کهت پیده لیت، که ئایا چیت و چیت پیویسته.

### • شیلانه:

شیلانه ی سوور، بهردی گهرموگوپی و خوشه ویستییه، ده رکه وتی له خهوندا په نگدانه وهی دخی سوزداری ئه و کهسه یه که خهونه که ده بینیت و خهونه که پیی ده لیت له چ خوشه ویستییه کی قولدا دهژی، یان پیویستی به چیه؟ ههروه ها ده شیت په نگدانه وهی ئاره زووییه ک بیت بو توله کردنه وه، ئه ویش له پتی سوزداری و ئاره زووکردنی تووندوتیژی له سیکسدا.



که حەزەت لە تەنیاى و ژيانى تەنیاى و نەبوونى پێویستى به توخمەكەى دىكە و بە سىكس.

ئەگەر كەسێك خەونى بینى جلوبەرگ لەبەر دەكات و خۆى ئامادە دەكات بۆ چوونە دەرەو، واتە لە حالەتى دابراىكى سۆزدارىدا دەژى.

### **\*جلوبەرگی سەپى:**

جلوبەرگ و پۆشاکی سەپى لە خەوندا، ھەروەك پەنگى سەپى، ئاماژەىە بۆ سۆزىكى بىگەردى بەدەر لە غەریزەى سىكسى و خەونى خۆشەویستىیەكى پاكیزانە.

### **\*جلوبەرگی پەنگاوپەنگ:**

بەرگی پەنگاوپەنگ پەنگدانەوێى حالەتێكى سۆزدارىی بەھیزە، وەك دابراى لە خۆشەویستى، یان راگەیاندى ئەوێى كە جەستەى ئەو كەسە پێویستى بە چاكبوونەوێە.

خەلكى یۆنان لە كۆندا پێیان وابوو بینى ئەو خەونانەى كە پەنگى زۆریان تێداى، شتێكى باشە، چونكە ئەو ئاماژەى جوولەى جەستەىە بۆ بیناكردنى خانە، بەلام لە سايكۆلۆژیدا، جلوبەرگی پەنگاوپەنگى بىرقەدار، ئاماژەىە بۆ ئارەزووى خەونبین بۆ ئەوێى سەرنجى توخمەكەى دىكە بۆ لای خۆى رابكێشنى، چونكە متمانە بە خۆى ناكات.

### **\*پۆشاکی نوستن:**

بەرگ یان پۆشاکی نوستن پەنگدانەوێى ھەستى خەونبینە بۆ ئازادبوون لە كۆتوبەند و رازیبوون بە مێتەتى و نێرىنەى جەستەى خۆى.

### • قوماشی مه خمه‌ل:

قوماشی مه خمه‌ل وروژینه‌ریکی باشه بۆ سۆز و ئاره‌زووی  
به‌رکه‌وتن و ده‌ستلێدان و به‌تایبه‌تی گه‌مه‌بازی سینگسی.  
• دانته‌یل:

دانته‌یل سیمبوله‌ بۆ ژنی فریوباز، هه‌روه‌ها ئاماژه‌یه‌ بۆ په‌یوه‌ندی  
سۆزداریی سه‌ره‌پشیی.  
• جلوه‌یه‌رگی ژیره‌وه‌:

ئه‌گه‌ر ژنیک خۆی له‌ خه‌ونده‌ا بیهینی که جلوه‌یه‌رگی ئاسایی  
ژیره‌وه‌ی له‌ به‌ردایه‌ ئه‌وا ئاماژه‌یه‌ بۆ نه‌بوونی بره‌وابوون به  
جسته‌ی خۆی، به‌لام ئه‌گه‌ر جله‌کانی ژیره‌وه‌ی وروژینه‌ر بوون،  
ئه‌وا ئاماژه‌یه‌ بۆ متمانه‌ی زۆری به‌ خۆی بۆ ئه‌وه‌ی که توانای  
فریودانی هه‌یه‌. ئه‌گه‌ر ژنیک خه‌ونی بیهینی جلوه‌یه‌رگی ژیره‌وه‌ی  
په‌شه، ئه‌وا ئاماژه‌یه‌ بۆ به‌هیزی پو‌حیی کۆمه‌لایه‌تی ئه‌و ژنه، به‌لام  
ئه‌گه‌ر پیاو خه‌ونی به‌ خۆیه‌وه‌ بیهینی که جلوه‌یه‌رگی ژیره‌وه‌ی له  
به‌ردایه، ئه‌وه‌ ئه‌و پیاوه‌ له‌ ته‌ته‌له‌ی زمان ده‌ترسێ، واته‌ ده‌ترسی  
شتیک به‌ ده‌میدا بیت و بیهیت که خۆی نایه‌ویت بیهیت.  
• ته‌نوره‌ی کورت:

خه‌ونیه‌نین به‌ ته‌نوره‌ی کورته‌وه، ئیدی ژن یان پیاو،  
بانگه‌شه‌یه‌که‌ له‌ لایه‌ن جسته‌وه‌ بۆ په‌سه‌ندکردنی جسته، یان  
سه‌رنج‌اکێشان و فریودانی که‌سیک له‌ ده‌وروپشتی.  
• په‌چه‌:

ئه‌گه‌ر که‌سیک له‌ خه‌ونیدا په‌چه‌ی دانابوو، واتا ئه‌و که‌سه  
ئاره‌زووی ئه‌وه‌ ده‌کات که‌ شته‌کانی ژیا‌نی خۆی به‌شاریته‌وه‌ و  
هه‌ست و ئاره‌زووه‌کانی ئاشکرا نه‌کات، ئه‌گه‌ر که‌سیک له‌ خه‌ونیدا به



خوشبیه وه په‌چە‌ی به‌ست، ئە‌وا ئاماژە‌یه‌ بۆ‌ بڕ‌وا و قە‌ناعە‌تی به‌ هە‌ست و متمانە‌ی به‌ خۆ‌ی.

### **\*دەرپیتی کورتی ژنانە:**

خە‌وێنێن به‌ دەرپیتی کورتە‌وه‌ ئاماژە‌یه‌ بۆ‌ ئاڕە‌زووکردنی خە‌وێنێن بۆ‌ سەرکێشی.

### **\*شۆرتی پیاوانە:**

خە‌وێنێن به‌ شۆرتە‌وه‌ ڕە‌نگدانە‌وه‌ی ترسە‌ له‌ ڕە‌خنە‌ی کە‌سانی دیکە‌ له‌ شیۆه‌ و ڕووخسارت.

### **\*دەستکێش:**

له‌دە‌ستکردنی دە‌ستکێش له‌ خە‌وندای ئاماژە‌یه‌ بۆ‌ ترسی ئە‌و کە‌سە‌ له‌وه‌ی کە‌ خالی لاوازی ئاشکرا بێت.

### **\*پیلای:**

کاتی‌ک پیاو خە‌ون به‌ پیلای ژنانە‌وه‌ دە‌بینیت، ئاماژە‌یه‌ بۆ‌ ئە‌وه‌ی ئە‌و پیاوه‌ حە‌ز و مە‌یلی فیتشیزمی هە‌یه‌، واتە‌ بە‌دە‌ستلێدانی کە‌لوپە‌ل و ورده‌والە‌ی ژنان، له‌ ڕووی سێکسییه‌وه‌ تێر دە‌بێت، یان حە‌ز و مە‌یلی مێهە‌تی له‌ کە‌سێتیدا هە‌یه‌، یان پێویستی به‌ کە‌مێک له‌ نە‌رمونیانی هە‌یه‌ تا ڕە‌قیتی و زبری کە‌سیتی پێ‌ هاوسە‌نگ بکات.

هە‌روه‌ها پیلای واتە‌ دوونیە‌ت له‌ هە‌ست و غە‌ریزه‌دا، له‌پێ‌کردنی پووت له‌ خە‌وندای ئاماژە‌یه‌ بۆ‌ سێکسی سووک و بە‌رامبەر به‌ پارە‌، یان سێکسی تووندوتیژ.

### **\*ئارایش:**

ئە‌گەر کە‌سێک خە‌ونی به‌وه‌ بینی به‌ نه‌یتی ئارایش دە‌کات، ئە‌وا ئاماژە‌یه‌ بۆ‌ قۆناغی پەرە‌سە‌ندنی ئە‌قڵی و دە‌روونی و سۆزدارێ کە‌ ئە‌و کە‌سە‌ پێیدا تێپە‌ڕدە‌بێت. ئە‌گەر کچی‌کی کە‌م تە‌مە‌ن خە‌ونی به‌وه‌وه‌ بینی کە‌ له‌ دوکانێکی گشتیدا ئارایش دە‌کات، واتە‌

دەترسیت له وهی ئه و چیرۆکی سۆزداریهی ئاشکرا بیت که پێیدا  
تیپه ده بیت. خه ونبین به بۆدره ی ئارایشته وه، واته ئه و په یوه ندیه  
سۆزداریهی ئه و که سه تیدا ده ژێ هه ست ده کات میهره بانێ و  
هه وانه وهی پێده به خشیت.

**\*کریم:**

له خه وندا واته پیویستی ئه و که سه به ئامیزی گهرم و  
میهره بانێ.

**\*عه تر (بۆن):**

خۆشه ویستی و ته ندروستی و به خته وه رییه.

**\*په ست:**

هه ر به رکه وتنیکی جه سته یی که به رکه وتن بیت له گه ل په ستدا،  
په نگدانه وهی هه سته ی سادیزم و ماسۆشیزمه لای خه ونبین، یان  
په نگدانه وهی به ربه ست و خۆپاریزییه، به تایبه تی له سینکدا.

## مەملەكەتى ئاژەلان لە خەوندا:

### • ئاژەل:

مەملەكەتى ئاژەلان بە ھەموو جۆرەكانییەو: ئاژەلانى دەستەمۇ،  
یان مالى، ئاژەلانى دېندە، بالندە و ماسى و خشۆك و میروو... ھتد،  
ھەموویان بە شیوەیەکی گشتی ئاماژەن بۆ ئەو غەریزە ئاژەلیانەى  
كە لە ناخی مرقۇدا ھەن، بە تاییەتى غەریزەى سیکسی، ھەروەھا  
ئاژەل، ھیز، ھەرەشە، یارمەتى و تیربوون، دەنۆینیت.

ئاژەل لە خەوندا بە پیتی شوینی لە ناوھەرۆکی گشتی خەونەكەدا،  
لینگدانەوھەكەى دەگۆرپیت، ھەروەھا بە پیتی ھەلویتستی بەرامبەرمان و  
ھەلویتستی ئیمە بەرامبەرى دیسانەوھە لینگدانەوھەكەى دەگۆرپ، بە  
تاییەتى بە پیتی سروشتی ئەو ئاژەلە كە لە سەرزەمینى واقع چۆن  
پیتی ئاشنا بووین و چۆن ناسیومانە، چونكە ئاژەل لە خەوندا  
پەنگدانەوھى سروشتی ئاژەل و سروشتی ئیمەیه.

خەونینین بە ئاژەلى كۆیویەوھ، پەنگدانەوھى دلەپراوکییەكەى  
تووندە كە خەونبین تیندا دەژى، ھەروەھا ئاماژەیه بۆ دوودلى  
بەرامبەر بە سۆزبەخشینمان بەرامبەر كەسانی دیکە و بە تاییەتى  
كەسانی نامۆ و ئەوانەى تازە كە دیتە ژيانمانەوھ.

پووبەپووبوونەوھى ئاشكرا لەگەل ئاژەل لە خەوندا، واتە  
ئاژەلیك ببینی و پووبەپوو بەرامبەرت وەستایت، ئەم خەونە لە  
نەستەوھیه و بانگهێشتت دەكات بۆ پووبەپووبوونەوھى غەریزە  
سیكسییەكان و ھەندىجار غەریزەى خۆراكیش.

ببینى ئاژەلى تووپە لە خەوندا، پەنگدانەوھى چەپاندنى سیکسە  
لە ناخماندا، ھەر بەشیک لە بەشەكانى چەستەى ئاژەل كە لە خەوندا  
دەردەكەون ئاماژەن بۆ بەشیک لە بەشەكانى كۆئەندامى زاورێمان،  
بۆ نمونە شاخی ئاژەل بەزۆرى پەنگدانەوھى چووكە، چونكە شاخ



### • ورچ:

ورچ هه لگري سيمبولی دانایی و باشیتی و هیزه، ههروهه سيمبولی غه در و نازاریشه.

دهشیت دایک له خهوندا له شیوهی ورچیک ده ربکه ویت، به پینی جووله و کاری ورچ له خهوندا، ویناکردنی شه که سه به رامبه ر دایکی ئاشکرا ده بیت، واته ئایا شه که سه دایکی خوی به دایکیکی میهره بان یان به زه بروهنگ داده نیت.

خه ونبینین به ورچه وه ههستی خه ونبین به رامبه ر به دایک ئاشکرا ده کات، ههروهه رۆلی له بیناکردنی متمانه کردن به خوی و به توانا سیکسیه کانی ده خاته پروو.

### • گا:

گا ئاماژه به بۆ سیکسیکی به هیز و سيمبولیکی سۆزداری ئاشکرایه، ههروهه سيمبوله بۆ دژبه یه کیی سۆزداری لای مروف، دژبه یه کی له نیتوان خۆشه ویستی و پقدا، که له شیوهی زۆرانبارزی نیتوان گاکاندا شه دژبه یه کییه له خهوندا ده رده که ویت.

ههروهه دهشیت گا سيمبولیک بیت بۆ بیتاوی و به هوی نه بوونی باوک له ژيانی خه ونبیندا، که سیک نه بوو بیت له قوناغه کانی زووی ته مه نیدا له پرووی سیکسیه وه ئاراسته ی کردبێ.

ههروهه گا سیکسیکی راشکاوانه، یان شکسته یانی سیکسی ده نوینیت، ههروهه ئاماژه به بۆ شه پیاوه ی که دهیه ویت بێ خۆپه نجاندن سیکسی ده سته که ویت.

### • مانگا:

مانگا له خهوندا سيمبولی راشکاوانه ی دایکه، خه ونبینین به مانگای ئاوس و شیرده روه، پهنگدانه وه ی ئاره زووی کچانه بۆ دووگیانی و مندالبوون و دایکایه تی.

ئەگەر لە خەونی ژندا پیاویک مانگا بدۆشیت، ئەوا ئاماژەیه بۆ ئارەزووکردنی ئەو ژنە بۆ گەمەبازی زیاتر. ئەگەر ژنیک لە خەونیدا بە ئەستەم شیرى مانگایەکی دۆشی، ئەوا ئاماژەیه بۆ هەستی خۆی کە پێی وایە سەرنجراکێش نییه و ناتوانیت سەرنجی پیاو پابکیت. **•ئەسپ:**

بینینی زۆربەى ئازەلان لە خەوندا ئاماژەن بۆ جەستە و هەندیکیشیان ئاماژەن بۆ ڤۆج، بەلام ئەسپ لەو ئازەلانەیه کە جەستە و ڤۆج پیکەوه دەنوێت.

ئەسپ دەشیت ڕەنگدانەوهی ڤۆحمان بیت کە دەمانەوێت ئازاد بیت و بە کەرەمەتەوه بژی، هەروەها ئەسپ بە تاییەتی ئەسپی سەبی، دەشیت ڕەنگدانەوهی ئارەزووی منداڵخستەوه و هیز و وزەى سیکسی بیت، بە تاییەتی لای پیاو.

ئەو ئەسپەى لە خەوندا کە بە شینەیی ڤووهو کچیک بھروات، دەشیت ڕەنگدانەوهی ئارەزووی بیت بۆ خۆشەویستیەکی ڤۆمانسیانە.

ئەگەر کەسیک لە خەونیدا بەسەر ئەسپیکەوه بیت و جلەوی ئەسپەکی بە دەستەوه بیت، ئەوا ئاماژەیه بۆ ڕەنگدانەوهی گونجاندن و هارمۆنییەت لە ژیاى خەونبین و ئاماژەیه بۆ حالەتی ناشتی لە نێوان هەست و نەستدا، هەروەها لە نێوان ڤۆج لە لایەک و پێویستی سیکسی لە لایەکی دیکەوه.

ئەسپی ڕەش ئاگادارکردنەوهی خەونبینە لەو پەيوەندییە سۆزدارییەتییدا دەژی. ئەو ژنەى خەون بەوهوه دەبینیت بوو هەتە سوار و جلەوی ئەسپێکی بە دەستەوهیه، ئەم خەونەى وا لیکەدریتەوه کە بانگەشەى ئەوه دەکات پێویستی بە تێرکردنی سیکسییە لەگەڵ پیاویکی سیکسیدا.

### • به راز:

له ته وای کولتور و ټایینه کاندای بېنېنې به راز له خه وندا ټاماژه په  
بۇ پرودانې شتې خراپ، یان په نگدانه وې شتې خراپه.  
به راز په نگدانه وې گوشه نیکای بیژراوی ټیمه په به رامبه به  
که سیک له چوارده ورمان، هۆکاری ټمه ش بۇ ټوه ده که پټه وې که  
هست به لایه نې ټاژه لیمان به رامبه به سیکس ده که ین، کاتیک  
که سیک په فتاریکی سیکسیمان به رامبه ده کات و لای ټیمه  
خواستراو نیی، یان ټیمه په فتاری سیکسی به رامبه که سیک ده که ین  
و خومان هست به قیزه ونې ده که ین به رامبه به و سیکسه، ده شیت  
ټه مانه له خه وندا له شتو وې به رازدا بېنېنې، چونکه به راز به  
ټاژه لیکې قیزه ون داده نړی.

### • که نگر:

ټوه وې که نگر له ته وای ټاژه له کانی دیکه جیاده کاته وې، ټوه  
توره که په یی به رسکیه تی که بیچو و که ی تیدا ه لده گری و شیري  
ده داتی تا که وره ده بیت.  
دهر که وتنی که نگر له خه وندا، په نگدانه وې پیداو یستی و  
میهره بانی و نامیز و خوشه ویستییه. که نگر به زوری له خه ونې  
ټوه ژنانه دا دهره که ویت که له سوزی گرم و به تایه تی له  
بهر که وتن و ده ستلیدان بیتیشن.

### • گورگ:

بېنېنې گورگ له خه وندا ټاماژه په بۇ پیای غه دار، هر به  
وینې سړوشتی گورگ له واقعدا، ټمه ش هه مان نمونه ی  
چیروکی کولتوری که لویژ و گورگه که هه مومان بیستمانه،  
چون گورگ له پیناوی غه ریزه ی خویدا، خوی له بهرکی مه ردا  
ده شارپته وې. بېنېنې گورگ له خه ونې که چاندا په نگدانه وې هستی

ئەو كچانەيە بەرامبەر بوونی پیاویکی غەریزی كە ھەول دەدات ئەو كچە فریو بدات و ھەر دەوروخولی دەدات.

گورگ لە خەوندا ئاماژەيە بۆ پیاویکی غەریزی كە ھەرچی لە توانايدايە دەيكات تا ئەوێ دەيەوێت دەستی بكەوێت.

ئەگەر مێیەي گورگ لە خەونی كچدا دەرکەوت، ئەوا بەزۆری ئاماژەيە بۆ ژنی لەشفرۆش.

### • ئاژەلی مالی:

ھەر ئاژەلیکی مالی تەنانەت ئەگەر شیوەكەشی دیار نەبێت چ ئاژەلیكە، ڕەنگدانەوێ حەوانەوێ دەروونییە لەگەڵ ھەست و سۆز و غەریزەكانی ئەو كەسەي خەونەكەي دیو، ھەروەھا ڕەنگدانەوێ بێتەمانەییە بە خۆ و بە كەسانی دیکەش.

### • سەگ:

بە پلەي یەكەم سەگ سیمبولە بۆ دلسۆزی، ھەر بە وێنەي خەسلەتی دیاری سەگ لە واقیعدا كە بە ئاژەلیکی بەوفا ناوی دەرکردوو. بوونی سەگ لە خەوندا، واتە خەونبین دەشیت لەگەڵ كەسیكی دیکەدا لە توخمەكەي دیکە پەيوەندی دروست بكات و بناغەي ئەو پەيوەندییەي ئێوانیشیان متمانە و دلسۆزی بێت.

ببینی سەگێك كە چاودیریت دەكات لە خەوندا، ڕەنگدانەوێ ھەستی خۆتە بەرامبەر ئەو كەسەي كە خۆشت دەوێت، ئەویش لە ھەموو خراپەيەك دەتھاریزی.

### • مەڕومالات:

خەونبین بە مەڕومالاتەو ڕەنگدانەوێ مندالبوون و سێكسە بە شیوازە كلاسیكییەكەي، ھەروەھا دەشیت ڕەنگدانەوێ ھالەتیكی سێكسی نەخواستراو بێت.

بزن لە خەوندا ئاماژەيە بۆ ھیز و وزەي سێكسی.



### • ئاسك:

ئاسك له خەوندا ئاماژەيە بۆ مەن، رەنگدانەوێ نەرمونیانی و شەرمەنی و خێرایییە.

ئەگەر ژنیك، یان پیاویك خەونی بە ئاسكەوێ بینی و لە ژیانیدا پەيوەندییەکی خوشەویستی هەبوو، ئەوا ئاماژەيە بۆ باشیی ئەو پەيوەندییە و بوونی میهرەبانی تێیدا.

ئەگەر کچ خەونی بە ئاسكەوێ بینی کە راودەنرێ، ئەوا ئاماژەيە بۆ هەستی خۆی کە پیاویك هەيە و هەول دەدات لە پروی جەستەییەوێ قورغی بکات. کوشتنی ئاسك له خەوندا، واتە کوشتنی سۆز و هەلوەشاندنەوێ پەيوەندیی دەستگیرانی و کوشتنی بێگەردی لە هەستی کچدا.

### • کەرویشك:

کەرویشك سیمبۆلە بۆ نەوێخستەوێ و مندالبوون و دەرکەوتنی لە خەوندا دەشیت رەنگدانەوێ ئارەزووی خەونبین بیت بۆ مندالبوون، یان سیکسکردن.

کەرویشکی کتوی لە خەوندا رەنگدانەوێ شەبەقی سیکسییە لای خەونبین.

### • پشیلە:

پشیلە پەيوەندیی بە سۆزەکانەوێ هەيە. پشیلە بە پیتی رەنگ و جوولە و کردارەکانی لە خەوندا، ماناکەي لیکدەدرێتەوێ، بەزۆری ئاماژەيە بۆ لایەنی خراپە و کینە لە ژندا.

پشیلەي رەش لە خەوندا ئاماژەيە بۆ ئەوێ خەونبین لەگەڵ ئەو پەيوەندییەي کە لە ژیانیدا پەيوەندیی کارلیک دەکات. پشیلەي سپی رەنگدانەوێ پەيوەندییە کە کەمێک لە رۆمانسییەتی تێدايە، سەرباری سیکس.

پشيله دهشيت ئاماژه بېت بۇ ئالۆزى و ناديارى ژن، ههروهها  
ئاماژه به بۇ كونجكۆلى دهربارهى مهسهلهكانى سىكس، به تاييه تى له  
خهونى ههرزهكاراندا.

پشيله خهوتوو له خهوندا، ئاماژه به بۇ پيداويستى سۆزدارى  
و سىكسى كه له لايهن خهونينهوه مافى تهواوى خۆى پىن  
نه به خشراوه.

مياوه مياوى پشيله له خهوندا رهنگدانهوهى ترسه له قسه وباس و  
ناشيرينكردى ناوبانگ.

برينداربوون به هۆى چنگى، يان چرنووكى پشيله وه،  
رووشاندنى ههيا و نامووسه.

هه ولدان بۇ بينىنى پشيله يهك كه بيه ويت خۆى بشاريته وه،  
ئاماژه به بۇ گومانكردن له دلسۆزىي خوشه ويسته كهت، به لام بينىنى  
پشيله زۆر ئاره زووى به هيز و پيداگرىي ئه و كه سهيه بۇ سىكس  
كه پالنه رى سىكسى زۆر به هيزه و هانى ده دات بۇ سىكسكردن.  
\*مهيموون:

مهيموون لايهنى خۆبه خۆىي خۆرسكييه له غه ريزه ي  
سىكسىماندا. ئه و مهيموونه يارى ده كات و به دلخوشييه وه  
ده جووليت، رهنگدانه وهى قوناغى مندالى و ئه زموونى بيگهردى  
سىكسىي ئه و قوناغيه كه هاوكاته له گه ل سه رسامى و هه ستركردن  
به گوناوه.

كاتيتك مهيموون له خهوندا راوت ده نيت، ئه وا رهنگدانه وهى  
پيوستى تويه بۇ خوشه ويستى.

\*خشك كه كان:

خشوك به هه موو جۆره كانىيه وه، تيمساح، مار، كيسه ل... هتد.  
نموونه يه كى خراپه له خهوندا و يه كيتك له م دوو شته ده گه يه نيت:

گومان و بی‌توانه‌یی به که‌سانی چوارده‌ورمان، یان ترسه له مامه‌له‌کردن له‌گه‌ل به‌شه قوول و ترسناکه‌کی که‌سی‌تیمان، واته نه‌ست.

#### • تیمساح:

تیمساح له‌خه‌وندا واته دوزمنیکی بیده‌نگ که‌توانای هه‌یه به شینه‌یی و بی‌ئاگاداریی خۆت ورده‌ورده بق لای خۆت کینشت بکات و بتکوژیت، له‌به‌ر ئه‌وه ده‌شیت که‌سیک هه‌بیت که‌هه‌ولی فریودانت بدات، یان زیان به‌ئاوبانگت بکه‌یه‌نیت، یان ده‌شیت ئاماژه‌بیت بق نه‌ست و مه‌یله ناسروشتیه‌کان ده‌رباره‌ی غه‌ریزه‌ی سیکسی. به‌زۆری تیمساح ئه‌نگیزه‌یه‌ی سیکس له‌گه‌ل منداڵدا، یان له‌گه‌ل که‌سیکا که‌حه‌رامه، یان تابۆیه‌خه‌ونین سیکسی له‌گه‌لدا بکات.

#### • مار:

ده‌رکه‌وتنی مار له‌خه‌وندا ده‌شیت هاوکات بیت له‌گه‌ل سۆزیکێ گه‌رم و به‌هیزدا، به‌لام سۆزیک گری‌دراو به‌ئازاره‌وه. مار له‌خه‌وندا -هه‌مان پۆل ده‌بینی که‌له‌ئاده‌م و هه‌وادا هه‌پیووه- واته له‌خه‌وندا به‌پله‌ی یه‌که‌م فریودانی سیکسی ده‌نوینیت، هه‌روه‌ها له‌وانه‌یه‌ی بینینی مار له‌خه‌وندا ئاماژه‌بیت بق لی‌کترازانیکی ئه‌خلاقی، یان دروستبوونی منداڵیکی ناشه‌رعی.

مار له‌خه‌ونی ژندا ده‌شیت می‌ردی هاو‌پیکه‌ی، یان می‌ردی خوشکه‌کی بیت، یان هه‌ر پیاویکی دیکه بیت که‌حه‌رامه‌په‌یوه‌ندیی سۆزداریی له‌گه‌لیدا هه‌بیت و سیکسی له‌گه‌لدا بکات.

#### • کرم:

کرم به‌پینی شیوه و جووله و شوینه‌که‌ی، به‌زۆری کۆنه‌ندامی زاو‌زیی پیاو ده‌نوینیت، به‌لام ئه‌که‌ر ژنیک خه‌ونی به‌کرمه‌وه‌بینی،

واته کۆئەندامی سینکسی ھاوبەشەکە ی بە پیس دادەنیت، چونکە پێی وایە سینکسی پیس و خراپی پێدەکات.

هەروەها کرم سیمبۆلە بۆ بزواندن بەهیزی غەریزە ی سینکسی لە ژن و پیاودا.

ئەگەر پیاو خەون بە کرمەوێ بیینیت، ئاماژە یە بۆ ئەوێ کە مەیلی ھۆمۆسێکسوالیتی ھەیە، واتە ھەز دەکات لەگەڵ پیاودا سینکس بکات.

#### • مێروولە:

بیینی مێروولە لە خەوندا، واتە ئەو کەسە ھەز دەکات بە شێوەیەکی کلاسیکی ھاوسەریتی بکات، هەروەها دەشیت ئاماژەش بێت بۆ سینکسی خێرا کە تەنیا مەبەست و ھەزێکی سەرپیتی ھەبێت و ھیچ ئارەزوو تیربوونیک بەدەست نەھێنیت.

#### • مەشک:

بیینی مەشک لە خەوندا بە زۆری بە خەونێکی باش دانانری، بە زۆری گومان و بێتمانەییە بەو کەسێ کە خۆشمان دەوێت.

#### • شەمشەمە کوێرە:

بیینی شەمشەمە کوێرە لە خەوندا ئاماژە یە بۆ دلەراوکی لە ڕووبە ڕووبوونەوێ لایەنی ناپۆشینی کەسیتی، ئیدی کەسیتی خەونبین بێت، یان کەسیتی کەسێکی دیکە بێت کە دەیناسیت.

هەروەها بیینی شەمشەمە کوێرە، دەشیت ئاماژە بێت بۆ پەیوەندی سینکسی ھەرام، یان تابو، بە زۆری ڕەنگدانەوێ باوک، برا، یان مامە کە سینکس لەگەڵ مندالی ھاوخیئەکانی دەکات.

#### • جالجالۆکە:

جالجالۆکە وردی و ڕیکوپیکی ژن دەنویت، هەروەها ئالۆزی و نەهینی خەونیئە و دەشیت پاراستن و خۆپارێزیش بنویت.

جالالۆكه له ناو تەونەكەیدا ئاماژە بە بۆ ھەستی ناسك و بەپیزی ژن و ترسی لە پووشانی ناو و ناوبانگ و قورغکردنی ئەم ھەستەنە لە لایەن پیاووە.

#### •بەلەندە:

بەلەندە سیمبۆلی دەرچوون و ئازادیی پوچەکانی و سێكسییە. بەلەندە ناو قەفەس ئاماژە بە بۆ ئارەزووی سێكسی چەپترەوای ئەو كەسە بە ھەونەكە دەبینیت.

ئەو بەلەندە بە شتێكی بە دەنووكەو، ئاماژە بە چاوەپوانیی خەونبین بۆ ھەوایی سۆزداریی دلخۆشكەرەنە بە زۆری ھەوایی خوازبێتێكردنی ئەو كەچە بە خەونبین خۆشی دەوێت، ئەگەر ژنیش خەونی بە بەلەندەكی ھەواو بەینی، ئەوا ئاماژە بە ھەوایی خوازبێتێكردنی لە لایەن ئەو پیاووە بە خۆشی دەوێت.

ئەو بەلەندە بە ھەسەر ھێلەكانی كێكەوتوو ئاماژە بە بۆ ئارامی و جێگیریی باری سۆزداریی خەونبین. ئەو بەلەندە بە ھێلانەكەیدا ھەلنیشتوو و ھێچ ھێلەكە بە ژێریدا نییە، ئاماژە بە ھۆی ئەو بۆشایی و بێسۆزییە بە خەونبین تێیدا دەژی بە ھۆی لە دەستدانی پەيوەندییەکی خۆشەویستی كە پێشتر ھێز و وزە بە بۆ ژیان پێ بەخشیو.

#### •باز:

باز ئیمپراتۆری بەھیزی ئاسمانە، ئەگەر لە خەوندا بازێك چاودێری كردیت، ئەوا ئاماژە بە ھەستی خەونبین كە پێی وابە خەلێك چاودێری جوولە و كارەكانی دەكەن، بە تاییبەتی ئەوانە بە پەيوەندییان بە پەفتاری سێكسییە ھەبە. بازی كوژراو لە خەوندا ئاماژە بە بۆ سۆز و كەرامەتی برینداركراوی خەونبین، یان ھەستی مردووی بەرامبەر كە سێك كە خۆشی ویستوو، ھەروەھا دەشت

بینینی باز غەدرکردن بێت لەو خۆشەویستەى كە خەونبین زۆر  
خۆشى وىستوو و متمانەى پتەى هەبوو.

**\*قەلەپەش:**

قەلەپەش لە خەوندا خراپە، ئیدى ھەر خەونىكى پتوھ بىینى.  
قەلەپەش ئابرووچوونى ئەخلاقىيە، مردنى سۆزىكى جوانە،  
كۆتايىھاتنە بە پەيوەندیيەكى خۆشەویستى و سىكسى لە ژيانى  
خەونبیندا.

**\*كوونەپەپوو:**

بینینی كوونەپەپوو رەنگدانەوێ ئێ و ئازارەى كە خەونبین بە  
ھۆى كۆتايىھاتنى پەيوەندیيەكەوھ دەچێژێت.

**\*كۆتر:**

بینینی كۆتر لە خەوندا، باشە. ئاماژەى بۆ ھاوبەشى ژيان، كە  
ھاوبەشىكى باش و مېھرەبان و بەسۆزە و ھاوكات كەسىكى  
رۆمانسىشە.

**\*مراوى:**

مراوى رەنگدانەوێ ئاوە، بەپتەى مەلەکردنى مراویيەكە و  
سروشتى ئاوەكە، لىكدانەوێ خەونەكە دەگۆرێ (سەبرى ئاوەكە).

**\*دەنگى مریشك و مراوى:**

ترسىكى زۆرە لە ئابرووچوون و لەكەداربوونى ناوبانگ،  
بەزۆرى ئەوكاتە خەون بە دەنگى مریشكەوھ دەبىینى، ئەگەر  
خەونبین، يان ئەو كەسەى كە لە خەونەكە دەبىینى كاریكى  
ئەخلاقى رینگەپینەدراوى كردبى و لە ئاشكراوونى بترسىت.

### • که ناری:

بینینی که ناری پهنگدانه وهی چیرۆکیکی خوشه ویستی  
پۆمانسییه که خهونین تیتدا دهژی، یان ئاره زوو دهکات تیتدا بژی،  
ههروهها که ناری پهنگدانه وهی ئاره زووی هاوسه ریتی و خسته وهی  
مندالی دووانه یه.

### • تاوس:

تاوس له خهوندا به پیتی چۆنیه تیی، یان دۆخی کلکی تاوسه که،  
خهونه که لیکده دریته وه، ئه گهر به جوانی په پهکانی پهخش  
کردبووه وه، ئهوا پهنگدانه وهی هه له خه تاندن و فیل و درۆ و گومانه  
لهو که سهی که خۆشت دهویت.

به لام ئه گهر تاوسه که په پهکانی کلکی بۆ خواره وه بوو، واته  
فشی نه کردبووه وه، ئاماژهی متمانه یه به خوشه ویسته کهت، یان  
خۆزگه خواسته بۆ که سیکێ به وبقار که جیکه ی متمانه بیت.

### • ماسی:

ماسی ئینتمای بۆ ئاو ههیه، به شیوهیه کی گشتی ماسی واته  
دۆشدامان و سه رسامی.

بینینی ماسی زۆر له خهوندا، واته سیکسی خوش و به چێژ و  
دریژخایه که خهونین تیتدا دهژی، یان خۆزگه ی بۆ دهخوازیت.

بیتوانایی له پاوکردنی ماسی له خهوندا، ئاماژهیه بۆ بیتوانایی له  
په یوهندی سۆزداریدا. ماسی مردوو له خهوندا ئاماژهیه بۆ  
سیکساردیی ژن و بۆ پیاویش ترسه له په پنه بوون.

ماسی مردووی بۆگه که بۆنی ناخۆشی لیبیت، پهنگدانه وهی  
بیزهاتنه وهیه له بۆنی کۆنه ندای سیکس.

### • ماسی قرش (شاک):

نمونه ی پیاوی غه دداره.

•نەھەنگ:

ئارەزووی ئازادى و دەرچوونە لەو كۆتوبەندە سىكسىيەى كە  
خەونىن تىيدا دەزى.

•دولفین:

نمونهى سىكس و خوشەويستى گەنجانەيه، ئاماژەيه بۆ  
خوشى و چىژبينىن و دلخوشى و نەوہخستتەوہ.

•پەپولە:

دەشيت ئاماژەبيت بۆ ژنىكى نەرمونيانى رىكوپىتك، ھەرۈھە  
ئاماژەبيت بۆ كونجكولى دەربارەى سىكس و ئارەزووی زانىنى بى  
كۆتوبەند، دەشيت ئارەزووش بيت بۆ ماچکردن.



- Heiman J. 1997  
A psychophysiological exploration of  
sexual arousal  
Patterns in females and males.  
Psychophysiology  
Vol 14 (3) P. 266-274
- Baderv M. 1993  
Adopive sadomasochism and Psychological growth  
Psychoanalytic Dialogues  
Vol 3 (2) P. 279-300.
- Clascock J. and La Rose R. 1993  
The Role of the female participant in  
Male sexual fantasies  
Journal of Broadcasting and Electronic  
Media  
Vol 37 (3) p. 313-324
- Couley J. 1978  
Sex differences and androgyny in fantasy context  
Journal of Personality Assessment  
Vol 42 (6) P. 604-610
- Myers W. 1980  
'A transference dream with super ego implication'  
Psychoanalytic Quarterly  
Vol 49 (2) p. 284-307
- Biaye T.K. 1985  
'On the conception of the dream in  
Lula traditional environment'  
Cahiers de Sociologie Economique  
Prison Sexology  
Journal of sex Research  
Vol 16 (3) p. 258-266

Mushatt. C. 1982  
 Anorexia Nervosa: A  
 Psychoanalytic Commentary  
 International Journal of psychoanalytic  
 Psychotherapy  
 Vol 9 p. 257-265  
 Morokoff p. 1985  
 Effect of sex Guilt  
 Journal of personality and Social  
 Psychology  
 Vol 49 (1) p. 177-187  
 Compagna A. 1985  
 Fantasy and Sexual Arousal in College  
 Men  
 Imagination Cognition and personality  
 Vol 5 (1) p. 3-20.  
 Longs J. 1982  
 Wake dream: what should we  
 Vol 14 (5) p. 775-776  
 Wish p. 1975  
 The Use of imagery techniques in the  
 treatment of Sexual dysfunction  
 Counselling psychologist  
 Vol 5 (1) p. 52-54  
 Fellion et Al, 1985  
 From Fantasy to Reality  
 Annales Medico psychologiques  
 Vol 138 (5) p. 596- 602  
 Crepault C. and Couretune M. 1980  
 Men's Erotic Fantasies  
 Archives of Sexual Behavior  
 Vol 9 (6) p. 565-581  
 Greenberg et Al, 1989  
 A research – based reconsideration of the

Psychoanalytic theory of dreaming  
 Journal of the American  
 Psychoanalytic  
 Masochism and Femininity  
 Topique Revue Freudienne  
 Vol 25 (56) p. 133-149  
 Coen S.J. 1978  
 Sexual interviewing, Evaluation and  
 Therapy  
 Archives of Sexual Behavior  
 Vol 7 (3) p. 229-241  
 Gold S. and Chick D. 1988  
 Sexual Fantasy patterns as related to  
 Sexual attitude, experience, guilt and  
 Sex  
 Journal of Sex Education and Therapy  
 Vol 14 (2) p. 18-23  
 De Fazio A. and Canningham K. 1987  
 A paraphilia in a spinal cord injured patient  
 Sexuality and Disability  
 Vol 8 (4) p. 247-254  
 La Femina R. 1977  
 The Use of auditory stimulus to arouse  
 Mastubatory in impotent male  
 Journal of Behavior Therapy and Experimental psychiatry  
 Vol 8 (4) p. 433-435  
 Davidson J.K. 1985  
 The utilization of sexual fantasies by  
 Sexually experienced university students  
 Journal of American College Health  
 Vol 34 (1) p. 24-32  
 prentky et Al, 1989  
 The presumptive role of fantasy in serial sexual homicide  
 American Journal of psychiatry

Vol 146 (7) p. 887–889  
 Barclay A. 1973  
 Sexual fantasies in men and women  
 Medical Aspect of Human Sexuality  
 Vol 7 (5) p. 205–210  
 Billingham R. and Hocckenberry S. 1987  
 Gender Conformity, masturbation fantasy.  
 Infatuation and sexual orientation  
 Journal of sex Research  
 Naitove C. 1988  
 Art Therapy With Child Molesters  
 Art and psychotherapy  
 Vol 15 (2) p. 151– 160  
 Dixon D. 1985  
 Perceived Sexual satisfaction and marital  
 Happiness of bisexual and hetero sexual stimulation  
 Journal of homosexuality  
 Vol 11 (1–2) p. 209–222  
 –Davidson J. and Hoffman L. 1966  
 Sexual fantasies and Sexual satisfaction  
 Journal of Sex Research  
 Vol 22 (2) P. 185–205  
 Merei F. 1994  
 Social relationships in manifest dream content  
 Journal of Russian and East  
 European Psychology  
 Vol 32 (1) P. 46–68  
 Harris G. 1993  
 Hypnosis for child sexual abuse Internal  
 Journal of Psychosomatics  
 Vol 40 (1–4) P. 84–85  
 Kulish N.M. 1991  
 The Mental Representation of the Clitoris  
 Psychoanalytic Inquiry

Vol 11 (4) P. 511-536  
 Robbins et Al, 1985  
 Anxiety and dream symbolism  
 Journal of Personality  
 Vol 53 (1) P. 17-22  
 Analytische Psychologie  
 Vol 7 (1) P. 20-35  
 Daco Dierre 1993  
 Interpret Your Dreams  
 Robinson Publishing  
 E.C.  
 Weak magnetic fields in the treatment of  
 Parkinson's disease with 'on-off'  
 Phenomenon  
 International journal of Neuroscience  
 Vol 66 (1-2) P. 97-106  
 Lortie L.M. 1991  
 New approach to women's dream  
 Journal of Psychiatry and Neuroscience  
 Vol 16 (3) p. 153-159  
 Kolish N.M. 1991  
 The Mental representation of the clitoris: The fear of female  
 sexuality  
 Psychoanalytic Inquiry  
 Vol 11 (4) p. 511-536  
 Allendy R. 1987  
 Affective elements connected with dentition  
 Revue Française psychanalyse  
 Vol 51 (1) p. 123.  
 Nielsen et Al, 1993  
 Pain in Dreams Sleep  
 Vol 16 (5) P. 490-498  
 Coen S. and Bradlow 1985  
 The common mirror dream, dreamer and the dream mirror

Journal of the American psychoanalytic  
 Association  
 Vol 33 (43) p. 797-820  
 Money J. 1976  
 Sex-role and commitment  
 Journal of Sex and Marital Therapy  
 Vol 2 (4) p. 273-276  
 Kramer et Al, 1976  
 Robbin p. and Touck R. 1980  
 Sexual gratification and sexual symbolism in dreams  
 Bulletin of the Menniger Clinic  
 Vol 44 (1) p. 49-58  
 Lansky M. and Bley C.R. 1993  
 Delayed onset of post-traumatic nightmares  
 Dreaming journal of the Association for the study of Dreams  
 Vol 3 (1) p. 21-31  
 Schwartz W. 1993  
 The manifest problems as the psychoanalytic unit in the  
 interpretation of dreams  
 International Journal of Psychosomatics  
 Vol 40 (104) p. 11-13  
 Lansky M.R. 1994  
 Nightmares of the hospitalized rape victim  
 Bulletin of the Menniger Clinic  
 Vol 59 (1) p. 4-14  
 Starker S. 1984  
 Daydreams, Nightmares  
 Imagination, Cognition and personality  
 Vol 4 (3) p. 237-248  
 Rubinstein K. and Krippner S. 1991

**(۲)**

**Et Culturelle**

**Vol 4, p. 164-176**

**Schroer T. 1984**

**Archetupal dreams during the first pregnancy**

**Psychological Perspective**

**Vol 15 (1) p. 71- 80**

**Young, Polly and Hall James 1991**

**Jung's Self Psychology**

**The Guilford Press**

**U.S.A**

**Freud. Sigmund, 1971**

**The Interpretation of Dreams**

**Translated by: James Strachey**

**George Allen & Unwin LTD**

**G. B.**

**Chamberlain D.B. 1994**

**'The sentient pre-nate: What every patient should Know'**

**Pre and Peri Natal Psychology Journal**

**Vol 9 (1) p. 9-13**

**The Publisher**

**Dreams**

**Hidden Meaning and Secrets**

**Tophi Books**

**G.B.**

**Money J. and Bohmer C. 1980**

**Vol 40 (2) p. 531-550**

**Treacher 1995**

**Understanding Your Sexual Dreams**

**Sunburst Books**

**Finland**

**Gollub D. 1994**

**The emotional pattern in dreams**

**Psychology A Journal of Human**

Behavior  
 Vol 31 (1) p. 41–50  
 –Miller G.M. 1995  
 Dictionary of Dreams  
 Wordworth  
 Denmark  
 Zadriel and Silby 1994  
 A Handbook of Dream and Fortune  
 Telling  
 Senate  
 England  
 Ellis B. and Symons D. 1990  
 Sex differences in Sexual Fantasy  
 Journal of Sex Research  
 Vol 27 (4) p. 527–555  
 Gill V. 1990  
 Sexual Fantasy experiences and guilt  
 Among conservative Christians  
 Journal of Sex Research  
 Vol 24 (4) p. 629–638  
 Kenrick d. and Sheets V. 1993  
 Homicidal Fantasies  
 Ethology and Sociobiology  
 Vol 14 (4) p. 231–246  
 Person E. and Klav H. 1994  
 Establishing trauma: The difficulty distinushing between  
 memories and fantasies  
 Journal of the American  
 Psychoanalytic Association  
 Vol 42 (4) p. 1055–1081  
 Castellanos C. 1995  
 Haedin et Al, 1988  
 Relationship of sex, sexguilt and experience to written sexual  
 fantasies



Imagination, Cognition and Personality  
 Vol 8 (2) p. 155-163  
 -Matas M. and Marriott A. 1987  
 The girl who Cried wolf  
 Canadian Journal of Psychiatry  
 Vol 32 (4) p. 305-309  
 Oysttragh p. 1988  
 Vaginismus: A case study  
 Australian Journal of Clinical and Experimental Hypnosis  
 Vol 16 (2) p. 147-152  
 Malamuth et Al, 1988  
 Fantasies and exposure to sexually explicit magazines  
 Communication Research  
 Vol 15 (6) p. 753-771  
 Anthony S. 1990  
 The who -when- where of day dreams among a young adult  
 hearing impaired population  
 American Journal of the Deaf  
 Vol 135 (5) 241-245  
 Julien E. and R. 1988  
 Male Sexual arousal across five modes of erotic stimulation  
 Archives of Sexual Behavior  
 Vol 17 (2) p. 131-143  
 Mlott S. and Mlott D. 1979  
 Fantasy in individuals who smoke stopped smoking and never  
 smoked  
 Journal of Clinical Psychology  
 Vol 32 (2) p. 415-418  
 Hesselund H. 1976  
 Masturbation and Sexual Fantasies in married couples  
 Archives of Sexual Behavior  
 Vol 5 (2) p. 133-147  
 Reni R.O. 1981  
 Clinical Observation concerning external events

International Journal of Psychoanalysis  
 Vol 62 (1) p. 105–111  
 Delaney Gayle 1994  
 Sexual Dreams  
 Piatkus  
 U.S.A  
 Browman et Al, 1982  
 The influence of evening and Treatment and Evaluation  
 Vol 4 (3) p. 307–311  
 Kramer et Al, 1976  
 The psychological nature of REM dream  
 Psychiatric Journal of the University of Ottawa  
 Vol 1 (3) p. 128–135  
 Armitage R. 1992  
 Gender differences and the effect of the Study of Dreams  
 Vol 2 (3) p. 137–141  
 Magee J. 1991  
 Dream analysis as an aid to elders review  
 Journal of Gerontological Social work  
 Vol 18 (1-2) p. 163–173  
 Paley K.S. 1992  
 Dream wars: A case study of a women with multiple personality  
 disorder  
 Dissociation Progress in the Dissociation Disorders  
 Vol 5 (2) p. 111–116  
 Dieckmann H. 1976  
 The symbolism of automobile in dream  
 The psychological nature of REM  
 Psychiatric Journal of the University of Ottawa  
 Vol 1 (3) p. 128–135  
 Franken R. and Rowland G. 1990  
 Sensation seeking and dreams  
 Personality and Individuals Differences  
 Vol 11 (12) p. 191–193

- Celerier M. 1992  
 Aide, A mirror for fantasies  
 Psychoanalyse – a- 1, Universite  
 Vol 17 (68) p. 79-97  
 –Meduick R. 1997  
 Death, Anxiety and Sexual Fantasy  
 Omega Journal of Death and dying  
 Vol 8 (2) p. 117-127  
 Miller G.H. 1995  
 The Giant Dictionary of Dreams  
 Paragon  
 South Australia  
 Raskin R. and Novocek J. 1991  
 Narcissim and the use of Fantasy  
 Journal of Clinical Fantasy  
 Vol 47 (4) p. 490-494  
 Krakow et Al, 1995  
 Nightmares and sleep disturbance in sexually assaulted women  
 Dreaming Journal of the Association for the Study of Dreams  
 Vol 5 (3) p. 199-206  
 Zayas L. 1988  
 Thematic features in the manifest  
 Dreams of expectant fathers  
 Clinical Social Work Journal  
 Vol 16 (3) p. 282-290  
 Felthous A. 1993  
 Unusual case report: Do violent dreams cause violent action  
 Criminal Behavior and Mental Health  
 Vol 3 (1) p. 12-18  
 Gender differences and geographical differences in content from  
 dreams elicited by a television announcement  
 International Journal of psychosomatic  
 Vol 38 (1-4) p. 40-44  
 Isakower O. 1992

The Mona Lisa Themes  
 Journal of Clinical Psychoanalysis  
 Vol 1 (2) p. 209-215  
 Nadelson C. and Polonsky D. 1991  
 Childhood Sexual Abuse  
 Psychiatric Annals  
 Vol 21 (8) p. 479-484  
 Szgms A. and Ryn Z . 1985  
 The Murderers dreams  
 Psychiatric Fennica  
 Vol 1 p. 145-148  
 Munroe et Al, 1989  
 Sex differences in East Africa  
 Dreams of aggression  
 Journal of Social Psychology  
 Yursel et Al, 1992  
 Assessment of 21 transexual cases in group psychotherapy,  
 admitted to hospital  
 Nordisk Sexological  
 Vol 10 (4) p. 227-235



خەون گواستەوێهێکی نالۆژیکییە بۆ کەشووھەوايەکی دیکە، کە زۆر جار مەرۆف دەستەوێستانە لە چۆنییتی وەسفکردنی، بەدەر لەوێ خەونەکان پەنجەرەییەکی ھەمیشە والان بۆ بینینی پابردوو؛ تەسەلا، یان سەلوايەکی پۆچیشتن بۆ کەمکردنەوێ کۆژانی مەرۆف و دەرد و ئازارەکانی لە ماوێ ژیانیدا، ھاوکات ھەندێ جار مەرۆف بۆ دلخۆشکردنی خۆی، لە دەلاقەییەکی دیکە جیھانی خەونەکانەوێ بۆ ئایندە دەروانی.

ئەم کتییە خەوننامە نییە بۆ لیکدانەوێ خەونە سێکسییەکان، بەلکو داوێتنامەییەکی زانستی پاستەوخی، بۆ ئەوێ لە خەونە سێکسییەکانی خۆت تێگەیت و یارمەتی خۆت بەدیت تا سوود لە خەونە سێکسییەکانت ببینی و پۆلیان ھەبێ لە ژیانی سۆزداری و سێکسیتا.



D. Fawzia Draie  
**Sexual Dreams**  
 Translated by Suzan Jamal



2014



دەزگای چاپ و پەخشێ سەردەم

Sardam Printing & Publishing House